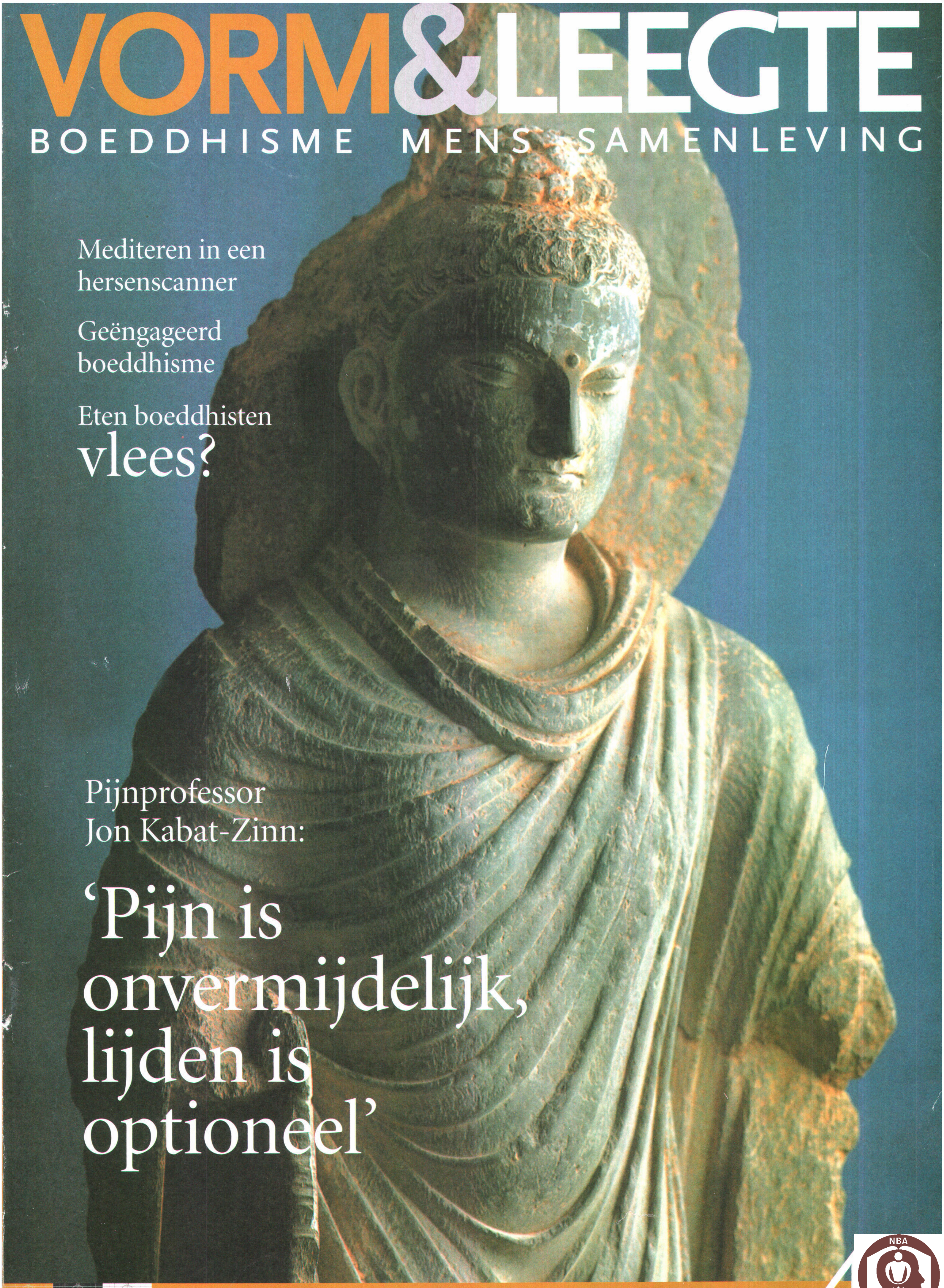
VORM & LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING



Mediteren in een hersenscanner

Geëngageerd boeddhisme

Eten boeddhisten **vlees?**

Pijnprofessor Jon Kabat-Zinn:

‘Pijn is onvermijdelijk, lijden is optioneel’

JAARGANG 11, NR 3 | LENTE 2006 | € 6,90

Stichting Vrienden van het Boeddhisme

Themabijeenkomst

Zaterdag 10 juni 2006 in Zeist

BOEDDHISTISCHE VISIES OP WEDERGEBOORTE

Programma

11.00	Opening door Paul Boersma, voorzitter van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme
11.10	Puja, een korte ceremonie, door prof. dr. R.H.C. Janssen
11.15	Prof. dr. H.W. Bodewitz: Wat voorafging – wedergeboorte in de Vedische en Hindoeïstische tradities
12.15	Lunchpauze
13.15	Prof. dr. R.H.C. Janssen: De Boeddha over wedergeboorte
14.15	Theepauze
14.45	Annelies van der Heijden: De Tibetaans-boeddhistische visie op wedergeboorte
15.45	Hogo Dienske: De zenmeester wordt een waterbuffel
16.45	Sluiting

Plaats van de bijeenkomst: de Christus Verrijzeniskerk, Hoog Kanje 15 te Zeist. Bereikbaar vanaf het station in Zeist met bus 54. Uitstappen halte Prinses Margrietlaan. Voldoende parkeerruimte aanwezig.

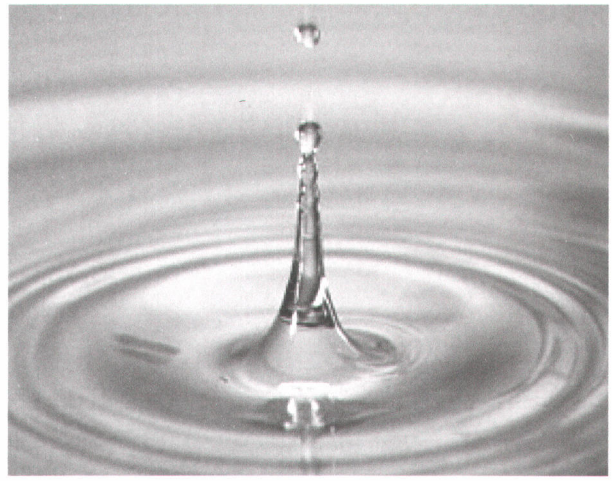
De toegangsprijs bedraagt € 24,50, voor donateurs € 18,50. (Koffie en thee inbegrepen, lunchpakket zelf meenemen). Aanmelding: vanaf nu tot 1 juni door overschrijving van het bedrag op postrekening 1520022 t.n.v. S.V.B. te Oegstgeest onder vermelding: 'Wedergeboorte'; vanaf 1 juni telefonisch: 071-5237727

Informatie: Y. Zelders, tel.0599-64 86 71 na 14.00 uur, e-mail: secr.svb@planet.nl

www.vriendenvanboeddhisme.nl

Zazen Foundation

Stichting Zazen
realiteit als richtsnoer



Programma

- Wekelijkse introductiecursussen in Eindhoven en vervolgcursussen in Duizel en Eindhoven.
- Studieklas Zen, Leven & Werk, 1e zondagochtend van de maand.
- Zen Zien Tekenen workshop, 21-23 april in ZIN, zie www.zininwerk.nl
- Retraites met Jeff Shore in Steyl van 5-7 mei en 11-14 mei, zie www.zenonderdedom.nl
- Retraite met Rients Ritskes van 2-8 juli in ZIN, zie www.zininwerk.nl
- Back to business workshop van 16-18 augustus in ZIN, zie www.zininwerk.nl

Begeleiding: Dick Verstegen en Wanda Sluyter

Lokatie Duizel: Zendo De Kern,
Rijkenstraat naast nr.1
Lokatie Eindhoven: Fransebaan 592A.

Informatie
Tel.06-53776474 / 040-282 00 22
E-mail: pr@stichtingzazen.nl
Website: www.stichtingzazen.nl

Schrijf je in via de site of bel voor een uitgebreide folder

Windorgel

Het eerste dat mijn metgezellin me in Zeeland wil laten zien, is het windorgel op de zuidelijke pier aan de Nolledijk in Vlissingen, vlakbij een strandtentje dat Panta Rhei heet: alles is beweging. Het windorgel staat daar een machtig kunstwerk te wezen, dat zingt, juicht, huilt, kreunt, tiert, fluistert en zucht. Een mogelijke dirigent is onzichtbaar en onvoorspelbaar, maar zeer voelbaar aanwezig - zeker bij een noordooster met windkracht 4 à 5. De circa 35 bamboe orgelpijpen staan met hun 10 tot 14 openingen elk voor zich stevig verankerd in beton, ontvankelijk en totaal open. In volstrekte onafhankelijkheid blazen ze hun tonen, zoals de wind zich voordoet. Zo vormen ze een verbijsterend orkest, één met zichzelf en elkaar.

We horen een half uur lang alle grondtonen van bestaan en niet-bestaan met alle smartelijkheid en onbereikbaarheid: elke denkbare uitdrukking van vergankelijkheid, van fysiek en mentaal lijden. Maar de tonen worden gedragen door een tijdloze onderstroom, waarin ook de vrede van de eeuwigheid heerst en waarin de dingen mogen zijn zoals het is. Het machtige concert van leven en dood - en daar voorbij - vermengt zich met de geluiden die zich om het kunstwerk voordoen: mensenstemmen, een omvallende fiets, meeuwen, het raspende geluid van vliegertouwen en het rollen van de golven. De zee spreekt onophoudelijk mee.

Twee oudere dames plaatsen hun fietsen tegen de balustrade rond het orgel en gaan zitten op het beton waarin de pijpen staan. Ze hebben gebreide mutsen op en kletsen over boodschappen, buren en voorgenomen visites. Maar het klopt. Alles klopt in relatie tot dit monument van betrokkenheid. Het universele, niet afhoudende concert dat aanzwelt en inkrimpt, uitdijt en inklinkt, wordt opgenomen in het totaal. Evenzeer nemen de windklanken al het omringende geluid in zich op. Alles is één. Zo ontstaat er een nieuw arrangement dat een glasheldere verbinding legt met het alledaagse. Hier spreekt KwanYin, de bodhisattva van het mededogen. Dit is de brug van Joshu: mensen hoeven niets anders te doen, zoals mijn metgezellin zegt, dan hun eigen orgelpijp te zijn, waardoorheen de wind hun tonen voortbrengt. Kijk maar, zegt ze, ze staan daar helemaal geopend, als met uitgestrekte armen, het bestaan omhelzend - kom maar, kom maar - precies te wezen wat ze zijn en ze laten zich raken, zoals de wind waait.

Even verderop langs de boulevard geeft een glazen pui van een wit gebouw in grote letters een boodschap weer voor de goede verstaander:

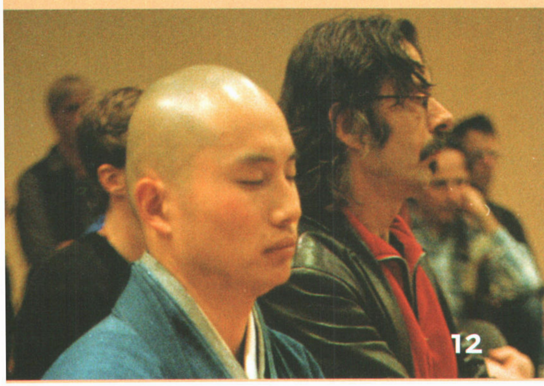
For you
grey turns into blue

De letters gaan inderdaad - optisch wonder - in het voorbijgaan van grijs naar blauw. De tekst gaat over het geheim van stilte, leegte en aandacht. Voor ons verwijzen ze naar het mysterieuze concert van het windorgel: Spreek niet te veel, maar luister en kijk zonder woorden. Loop niet vooruit op het raadsel van het bestaan; probeer het niet te doorgronden, maar zie het met zuivere aandacht. Het grijze bestaan gaat dan over in blauw, de kleur van de liefde. De letters op de pui vormen een sleutel. Het windorgel is een baken.

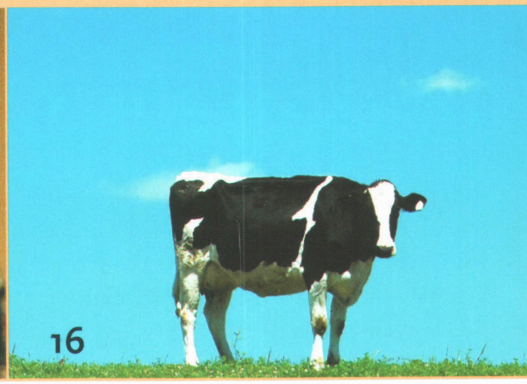
Dick Verstegen

VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING



12



16



20

Thema:

pagina 32-46



Pijn & lijden

Pijn is niet te vermijden, daar windt het boeddhisme geen doekjes om. Maar door zachtjes je houding tegenover pijn te veranderen, kun je wel ruimte scheppen in je pijnbeleving. *Vorm & Leegte* over een boeddhistische omgang met lichamelijke pijn.

Dharmatalk
Zonder zelf zijn

Jeff Shore

Eenmaal aan het mediteren geslagen kun je in jezelf van alles meemaken. Shore: 'Herken wat het is, glimlach en ga verder.'

Forum&leegte
Dieren voor consumptie

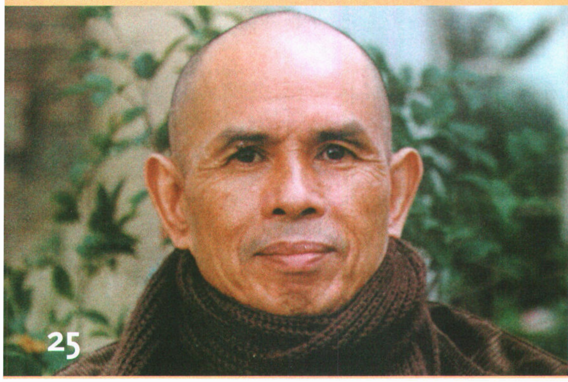
Diana Vernooij

Hoe staat het boeddhisme tegenover het fokken van dieren voor vlees en dierproducten? Het boeddhistisch panel spreekt zich uit.

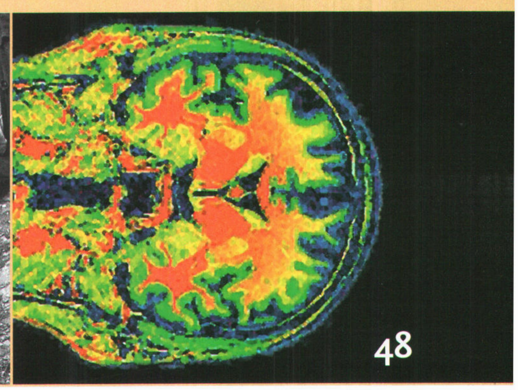
EN VERDER

INHOUD

NR 43 • LENTE 2006









Colofon

Redactie
Paula Borsboom
Ine van den Broek (beeldredactie)
Michel Dijkstra
Marjan Slob (eindredactie)
Anneke Smelik
Diana Vernooij
Dick Verstegen
Yashobodhi
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm & Leegte, Postbus 22102,
3003 DC Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken; voor abonnementen e.d. zie onder dat kopje)

Vorm & Leegte verschijnt in januari, april, juli en oktober.
Per jaar (4 nummers) € 24,50 voor Nederland en België;
overig buitenland € 32,-.
Lopend nummer € 6,90 incl. porto.
Proefnummer € 2,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 1 t/m 4
€ 3,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 5 t/m 9
€ 4,50 incl. porto.

Website
www.vormenleegte.nl

Abonnementen, advertenties en losse verkoop
Marichi (Wanda Sluyter, bladmanager)
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven
Tel.040-282 00 22. Fax.040-282 07 14
E-mail: info@vormenleegte.nl

Uitgever
Uitgeverij Asoka
Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel.010-4113977. Fax.010-4113932
Website: www.asoka.nl
E-mail: info@asoka.nl

Betalingen op rekening 9517976 t.n.v. Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam.
Voor België: BBL 310-1604508-20
t.n.v. Asoka, Rotterdam of via
IBAN: NL23 INGB 0656 401419;
BIC-code: INGBNL2A
t.n.v. Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam
Opzeggingen vóór 30 november

Vormgeving en opmaak
Naropa Grafisch Ontwerp, Weesp

Druk en afwerking
Drukkerij Wilco b.v., Amersfoort

Vorm & Leegte is de opvolger van Kwartaalblad Boeddhisme, dat werd opgericht door de *Stichting Vrienden van het Boeddhisme.*
www.vriendenvanboeddhisme.nl,
tel.0599-648671.

ISSN 1574-2261

brieven

De rubriek *Brieven* biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.

Brieven (met duidelijke afzender) naar: VORM & LEEGTE, Postbus 22102 3003 DC Rotterdam of e-mail: redactie@vormenleegte.nl.

Orgaan-dana

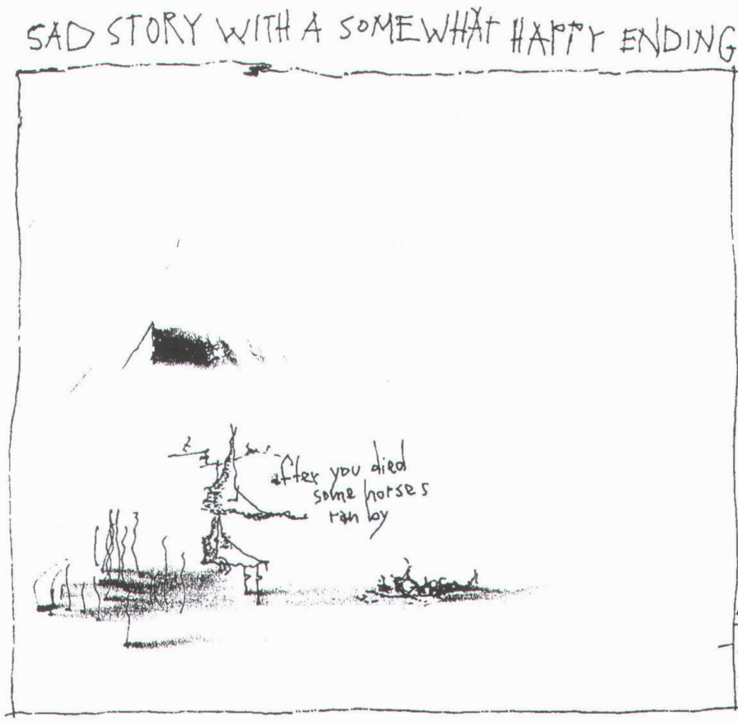
Het artikel "Orgaan-dana" in het winternummer, waarin een panel van ervaren boeddhisten hun gedachten laten gaan over orgaandonatie, wekte mijn verbazing. In het hele artikel is de benadering erg theoretisch. Er wordt voorbijgegaan aan het feit dat deze keuze "voor" of "tegen" een keuze op afstand is. Het gaat tenslotte om een beslissing die je neemt voor ooit, om iemand te helpen die je niet kent.

Volgens mijn beleving is de boeddhistische benadering er een van zijn in het moment. Daarom verbaast het mij dat er zulke sterke "voors" en "tegens" worden gegeven. Hylkema geeft aan dat zijn keuze meer theoretisch is dan praktisch, maar daarmee doelt hij alleen op het feit dat zijn organen te oud zijn om in de praktijk ooit nog te worden gebruikt. De heer Barendregt geeft aan verplicht te willen stellen dat de wens organen te ontvangen gekoppeld wordt aan de verplichting om na het overlijden organen te geven. Deze opvatting lijkt mij nogal algemeen, en geeft weinig ruimte aan mensen om een eigen invulling te geven. Het hele artikel ademt een sfeer waarin het panel veel weet, en maar weinig vragen stelt. Dit verbaasde mij.

Joost Zoeteman, Arnhem

Blog Sinds begin dit jaar houdt redacteur Yashobodhi een weblog ('blog') bij, getiteld *Wat is Wijsheid? Yahsobodhi denkt hardop.* En dat is precies wat ze doet, op haar vertrouwde lichte manier. Het blog is eenvoudig te vinden via de website www.vormenleegte.nl. Reacties zijn welkom.

Neal Crosbie



Droevig verhaal met een ietwat gelukkige afloop: toen jij stierf draafde er net enkele paarden voorbij.

14 Dalai Lama's

De spiritueel leider van de Tibetanen, de 14e Dalai Lama, is met zijn boodschap van vrede en verdraagzaamheid een internationale beroemdheid. Maar wie waren die andere Dalai Lama's? En hoe zijn zij Dalai Lama geworden? In de multimediale tentoonstelling *Tibet en de 14 Dalai Lama's* staan de mannen centraal die sinds 1391 de titel Dalai Lama hebben gedragen. Te zien van **4 juni 2006 tot en met 7 januari 2007** in het Wereldmuseum Rotterdam, Willemskade 25.

Als extra tentoonstelling kunt u van **23 tot en met 25 juni** in het Wereldmuseum de *Relic Tour* bezoeken. Hier zijn relikwieën van verschillende boeddhistische meesters te zien.

Lezers van *Vorm & Leegte* krijgen 25 procent korting op de toegangsprijs tegen inlevering van de bon op pagina 62.



Thanka met geborduurde afbeelding van de eerste Dalai Lama: Gedun Drubpa (1391-1474). Hoewel hij al tijdens zijn leven werd gezien als reïncarnatie van Avalokiteshvara, kreeg hij pas een eeuw later de titel Dalai Lama toegekend.
Tibet, voor 1900 (Wereldmuseum Rotterdam).



Avalokiteshvara:
Alle Dalai Lama's zijn erkende reïncarnaties van Avalokiteshvara (Tibetaans: Chenrezig), de bodhisattva van het mededogen.
Tibet, 19e eeuw (Wereldmuseum Rotterdam).



nieuws

Heinrich Harrer overleden

Op 7 januari is in Friesach (Karinthië) de Oostenrijker Heinrich Harrer overleden. Harrer kreeg veel bekendheid als bergbeklimmer. Tussen 1946 en 1951 verbleef hij in Tibet, waar hij vriendschap sloot met de Dalai Lama. Hierover schreef Harrer het boek *Zeven jaar in Tibet*, dat in 1997 werd verfilmd.

Heinrich Harrer werd in 1921 in Hüttenberg geboren. In 1936 maakte hij deel uit van het Oostenrijkse skiteam dat aan de Olympische Winterspelen meedeed. Ruim twee jaar later beklom hij als eerste de Eiger Noordwand, die ook wel de moordwand genoemd werd omdat er zoveel bergbeklimmers omkwamen. In 1939 vertrok Harrer naar India. Hij had zich aangesloten bij een Duitse Himalaya-expeditie. Hiervoor moest hij lid worden van de NSDAP, iets waarover hij later spijt betuigd heeft. Tijdens de tocht naar Nanga Parbat brak de Tweede Wereldoorlog uit en de expeditieleden werden door de Britten gevangen gezet. In april 1944 lukte het Harrer om te ontsnappen en naar Lhasa te vluchten. Daar werkte hij mee aan de bouw van een dam en werd vertrouweling van de toen nog jonge Dalai Lama. Toen de Chinezen in 1950 Tibet binnenvielen, vluchtte Harrer.

Na zijn verblijf in Tibet heeft Heinrich Harrer nog aan diverse expedities deelgenomen. Daar heeft hij zo'n twintig boeken over geschreven. Maar bij het grote publiek is Harrer vooral bekend om zijn *Zeven jaar in Tibet*. Dit boek werd in 1997 verfilmd. De acteur Brad Pitt speelde in die film de figuur van Heinrich Harrer.

Dat zijn contacten met de Tibetanen in het algemeen en de Dalai Lama in het bijzonder een onuitwisbare indruk op Harrer hebben gemaakt, blijkt uit zijn biografie waarin hij veel aandacht besteed aan het bergstaatje in de Himalaya en zijn inwoners. De belangrijkste ruimte in het museum in Hüttenberg, gewijd aan Heinrich Harrer, is een Tibetaanse gebedskamer. Heinrich Harrer is 94 jaar geworden.



Harrer in Lhasa

Spaans hof gaat genocide in Tibet onderzoeken

Het Spaanse hooggerechtshof gaat onderzoeken of zeven voormalige Chinese leiders zich schuldig hebben gemaakt aan genocide in Tibet. Het Spaanse Constitutionele Hof bepaalde in oktober vorig jaar dat het hooggerechtshof genocidezaken in behandeling mocht nemen, zelfs als er geen Spanjaarden bij betrokken zijn. De zaak tegen de Chinese leiders is aangespannen door drie actiegroepen die zich inzetten voor de Tibetaanse zaak.

Het hooggerechtshof heeft in een officieel document bekend gemaakt dat het een aanklacht gaat onderzoeken tegen de voormalige president Jiang Zemin, de ex-premier Li Peng, de voormalige partijleiders in Tibet Ren Rong, Yin Fatang en Chen Kuiyan, het voormalig hoofd van de geheime dienst Qiao Shi en de ex-minister van gezinszaken Deng Delyn. Zij allen worden ervan beschuldigd martelingen en andere misdrijven tegen de Tibetaanse bevolking te hebben goedgekeurd.

De groeperingen die de aanklacht hebben ingediend toonden zich verheugd. 'Hier hebben we bijna negen jaar aan gewerkt', zei de voorzitter van één van de groepen. 'Dit is een eerste stap op weg naar gerechtigheid voor Tibet.'

(Bron: *dailytelegraph.news.com*)

Boeddhistische leer op video

Een groep Thaise monniken en boeddhistische wetenschappers is van plan een serie video's en DVD's uit te gaan brengen over de boeddhistische leer. De bedoeling van dit project is het boeddhisme bij een groter publiek bekend te maken. Omdat dit nauwelijks lukt met behulp van de traditionele media is er gekozen voor een andere, modernere vorm.

Officieel is negentig procent van de Thaise bevolking boeddhistisch, maar in werkelijkheid neemt het aantal praktiserende boeddhisten in snel tempo af. Ook zijn er steeds minder monniken en priesters en blijkt de jongere generatie niet gemotiveerd om de klassieke boeddhistische teksten te bestuderen. Daarom heeft een groep boeddhisten in samenwerking met een Thaise zakenman besloten deze teksten te gaan verspreiden met behulp van nieuwe media. 'Als de Thaise bevolking niet naar de Boeddha komt, komt de Boeddha wel naar het volk', was daarbij de belangrijkste gedachte.
Monniken zullen de oorspronkelijke teksten die in het Pali zijn overgeleverd vertalen in modern Thais. Daar zullen ze zo'n drie maanden mee bezig zijn. Daarna zullen filmmakers dit materiaal gaan bewerken voor video. De verwachting is dat de eerste delen binnen enkele jaren klaar zijn. Deze zullen eerst alleen in Thailand verschijnen maar er zijn ook plannen om een Engelse versie te gaan uitbrengen.

(Bron: *www.guardian.co.uk*)

Nieuwe naam taboe

Westerse boeddhisten die tijdens een inwijdingsceremonie een andere naam krijgen, kunnen die naam meestal zonder al te veel problemen als voornaam gebruiken. In Turkije heeft een rechter echter bepaald dat dat in strijd is met de wet. Die schrijft voor dat alleen Turkse en geen Aziatische voornamen gebruikt mogen worden.

BERICHTEN UIT DE ACADEMIE

Het Lied van de Maneschijn op Duizend Rivieren

'Je baadde in geparfumeerd water, maar is er in de wildernis schoon water om het stof van je af te spoelen?'

'Van alle ellende in het leven is scheiding het ergste
en welke scheiding is erger dan die van moeder en zoon?'

Zo luiden enkele verzen uit de *Wŏrin chŏn'gang chigok (Lied van de Maneschijn op Duizend Rivieren)*, een van de vroegste werken in het Koreaans, uit 1449. Ze betreffen scènes uit het leven van de Boeddha. De Koreaanse koning Sejong dichtte het *Lied* na lezing van een prozatekst, door zijn zoon Suyang uit Chinese soetra's samengesteld en in het Koreaans vertaald met behulp van het han'gul-alfabet dat net onder leiding van Sejong was ontwikkeld. Suyang had hiertoe van zijn vader opdracht gekregen ter nagedachtenis van de koningin, die in 1446 was overleden. Deze activiteiten gingen gepaard met heftige protesten van regeringsambtenaren die een Koreaans alfabet overbodig vonden (men had toch het Chinese schrift?) en elke vorm van aandacht voor het boeddhisme onaanvaardbaar.

Sejong was een van de eerste koningen van de Yi-dynastie (1392-1910), de dynastie die het confucianisme tot staatsleer had gemaakt en een sterk anti-boeddhistisch karakter had. Op de protesten reageerde hij met een in het Koreaans gestelde tekst, zodat zijn tegenstanders het alfabet wel moesten leren om zijn antwoord te kunnen bestuderen.
De koning had in de laatste jaren van zijn leven steeds meer respect getoond voor de leer van de Boeddha, en prins Suyang zou hem later nog overtreffen. Die laatste besteeg in 1455 op on-boeddhistische wijze de troon na twee staatsgrepen, waarbij hij zijn eigen broers en een neef om liet brengen. Hij richtte vervolgens een Instituut voor het Vertalen en Publiceren van Soetra's op. Toen zijn oudste zoon en kroonprins vroeg overleed, besloot hij te zijner nagedachtenis diens vroegere prozawerk (24 delen) helemaal opnieuw te bewerken en vervolgens met Sejong's *Lied* (drie delen) te bundelen voor een nieuwe uitgave. Dit werd de *Wŏrin Sŏkpo* (1459), waarvan sommige delen in de zestiende eeuw nog een tweede of derde druk beleefden.
De drie werken raakten in de loop der eeuwen in de vergetelheid. Pas in de twintigste eeuw zouden in publieke en particuliere bibliotheken sommige delen worden teruggevonden, maar geen van de drie werken is nu compleet, zodat een enkel gedicht in het *Lied* niet te begrijpen is omdat de bijpassende prozatekst (nog) ontbreekt.

Een enkele episode in dit Koreaanse werk lijkt niet overgenomen uit Chinese soetra's, maar door Suyang of anderen te zijn toegevoegd, zoals het verhaal van prins Paradijs die zijn vader zoekt, of het verhaal van de Chinese taoïstische godheid Tzu-t'ung die in een draak is veranderd. De cultus van Tzu-t'ung had zich in de veertiende en vijftiende eeuw door het Chinese rijk verspreid, en liet dus tot in buurland Korea sporen na. En het was de keuze van Sejong geweest om vele versregels te wijden, niet aan wijsgerige zaken, maar aan het gesprek van de Boeddha met zijn vader die zijn leven als monnik vergelijkt met dat van vroeger in het paleis, en aan de jammerklacht van de Boeddha's vrouw die had gehoopt dat ze tenminste haar zoon kon behouden nadat haar man jaren geleden midden in de nacht verdwenen was.

Allard M. Olof

Drs. Allard M. Olof werkt bij de afdeling Koreaans van de faculteit letteren van de Universiteit Leiden.

Tips voor deze rubriek kunt u mailen naar Henk Blezer:
H.W.A.Blezer@let.leidenuniv.nl.

nieuws

Avondklok na botsingen tussen moslims en boeddhisten

In de Indiase plaats Leh hebben de autoriteiten begin februari korte tijd de avondklok ingesteld. Dit gebeurde nadat er rellen waren uitgebroken tussen moslims en boeddhisten. De aanleiding zou het beledigen van de Koran geweest zijn.

Leh ligt ongeveer 400 kilometer ten oosten van Srinanger, de hoofdstad van de Indiase deelstaat Jammu en Kashmir. In deze regio maken moslims de meerderheid van de bevolking uit, die verder voornamelijk uit boeddhisten en hindoes bestaat. De verhoudingen tussen moslims en boeddhisten in dit gebied waren al enige tijd gespannen. De situatie liep uit de hand nadat er op straat een paar bladzijden waren gevonden die uit een koran gescheurd waren. Moslims beschuldigden de boeddhisten van ontheiliging van de Koran. Bij de rellen die daarna uitbraken werden huizen en auto's in brand gestoken; hierbij raakte niemand gewond. De politie verrichtte enkele arrestaties en beloofde nader onderzoek te doen naar de schermutselingen.

(Bron: *www.buddhistchannel*)

Dalai Lama bezoekt Israël

Van 15 tot en met 19 februari bracht de Dalai Lama een bezoek aan Israël. Hij had daar ontmoetingen met diverse religieuze leiders en gaf enkele lezingen. Bij aankomst riep hij Hamas, winnaar bij de laatste Palestijnse verkiezingen, op het geweld af te zweren.

Het was de vierde keer dat de Tibetaanse leider Israël bezocht. Tijdens dit bezoek had hij geen ontmoetingen met regeringsfunctionarissen. Israël onderhoudt intensieve handelsbetrekkingen met China en vanuit dat land was sterke druk op de regering uitgeoefend geen officiële ontmoetingen met de Dalai Lama te organiseren.

Bij zijn aankomst in Israël riep de geestelijk leider de fundamentalistische Hamas-beweging op de wapens neer te leggen. Volgens hem is een oplossing van de Palestijnse kwestie niet op een gewelddadige manier te bereiken. Toen hem werd gevraagd wat hij vond over de ophef die was ontstaan over de Deense spotprenten van Mohammed, hield de Dalai Lama zich op de vlakte. Wel was hij van mening dat het niet eerlijk is moslims als groep te veroordelen voor het geweld dat door enkelen wordt gepleegd. Aan het slot van zijn bezoek aan Israël pleitte de Dalai Lama, samen met leiders van de joodse en de moslimgemeenschap, voor de oprichting van een religieuze Verenigde Naties, waarin alle religieuze leiders van de wereld zouden samenwerken.

(Bronnen: *Trouw, 15 februari 2006*; *www.dalailama.com/news*; *www.israelnn.com*)

Dalai Lama site

In december 2006, precies zestien jaar nadat de Dalai Lama de Nobelprijs voor de Vrede kreeg, is de site www.dalailama.com de lucht ingegaan. Op deze site is allerlei informatie over de Tibetaanse leider te vinden: nieuws, biografische gegevens, lezingen en foto's.

Reli-top

De Russisch Orthodoxe Kerk heeft in juli, voorafgaand aan de top van de zeven grootste industrielanden en Rusland, in Sint Petersburg een beraad van religieuze leiders belegd, waar christelijke, islamitische en boeddhistische leiders aan zullen deelnemen.

Op de agenda staan kwesties als religieus extremisme en de spanningen tussen de godsdiensten. De uitkomsten van het beraad zullen in de vorm van een verklaring worden aangeboden aan de G8-leiders.

Meditaties voor drukke mensen

De boeddhistische leraar Bodhipaksa heeft een CD uitgegeven met geleide meditaties voor drukke mensen. Alle meditaties op de CD zijn bewerkingen van traditionele boeddhistische meditaties. Bodhipaksa, lid van de Westerse Boeddhistenorde, heeft de CD uitgebracht met het doel (drukbezette) mensen iets te geven wat ze gemakkelijk in het dagelijks leven kunnen gebruiken. De CD is te bestellen via www.wildmind.org. Via deze site geeft Bodhipaksa ook *online* meditatieles.

Genomineerd

Lama Tashi, een Tibetaanse boeddhistische monnik, is bij de uitreiking van de Grammy Awards in februari niet in de prijzen gevallen. Zijn CD *Tibetan Master Chants* was genomineerd in de categorie beste traditionele muziek. Op de CD zijn twaalf populaire mantra's uit het Tibetaanse boeddhisme te beluisteren.

Na de zondvloed

Na de tsunami die meer dan een jaar geleden Zuid-Oost Azië teisterde, zijn aan de zwaar getroffen Thaise kust onder andere veel christelijke hulporganisaties actief. Hun aanwezigheid blijkt grote invloed te hebben op het aantal bekeringen. Vele honderden oorspronkelijk boeddhistische bewoners van de kustgebieden hebben zich na de ramp aangesloten bij de christelijke kerk.

— IN DE KRANTEN —

Mediterende toptennisser

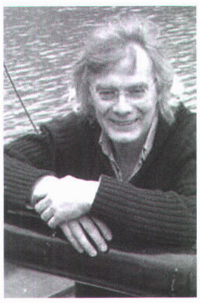
In een interview in ***NRC Handelsblad*** van 16 december vertelt tennisser Raemon Sluiter over de kracht van meditatie. Na een jaar waarin het hem zowel sportief als privé niet voor de wind ging, sloot de Rotterdammer 2005 af door het Nationale Masters-toernooi te winnen. Sluiter zelf gelooft dat meditatie hem daarbij geholpen heeft. 'Ik heb wel eens van die zwarte dagen, dan zie ik niets meer zitten. Maar dat worden er steeds minder. Dat komt omdat ik sinds dit jaar aan meditatie doe. Ik had over meditatie altijd zoiets van: het is heel zweverig, een totaal andere wereld. Niets voor mij. Als er drie jaar geleden iemand naar me toe was gekomen met zoiets, had ik gezegd: "Schei toch uit met al die onzin". Maar op een gegeven moment ga je je openstellen voor dingen.' Door meditatie heeft de tennisser een betere balans gevonden tussen zijn privéleven en de topsport. Op momenten dat die twee op gespannen voet staan met elkaar, gaat de tennisser mediteren. Ook ***de Volkskrant*** laat enkele dagen later weten dat Raemon Sluiter na het Masters-toernooi van plan is 'weer even bij de leraar langs te gaan om een lekker kopje groene thee te drinken.' De toon in *de Volkskrant* is wat relativerender: 'Te veel waarde moet er niet aan worden gehecht', zegt Sluiter. 'Je kunt mediteren tot je een ons weegt, maar je moet de bal wel binnen de lijnen slaan.'

Sports Witnesses

In de kersteditie van zowel ***Trouw*** als ***NRC Handelsblad*** wordt aandacht besteed aan de stichting Sport Witnesses. Het doel van deze organisatie is de Nederlandse sportwereld met het evangelie van Jezus Christus bekend te maken. De stichting biedt hulp aan sporters die hun geloof actief willen uitdragen, ze organiseert sportkampen en vormt het netwerk voor bekende, gelovige en evangeliserende sporters, zoals de voetballers Bert Konterman, Robin Nelisse en Kew Jaliens, de oud-wielrenner Johan van der Velde, de zwemmer Stefan Aartsen en de schaatsers Jan Maarten Heideman, Henry en René Ruitenberg. Deze laatste wordt in de *NRC* geïnterviewd. Hij vertelt over zijn grote drang om te evangeliseren, waarbij hij zich zeer stellig uitlaat; er is bij hem geen ruimte voor andere meningen. Andere waarheden bestaan volgens de schaatser niet: 'Nee, die zijn er niet, dat is uitgesloten. Ik sprak onlangs met een moslim. En hij zei: "Die god van jou is toch dezelfde als die van mij?" Ik zei: "Nee dat is niet dezelfde. Jullie maken een god. Moslims, net als boeddhisten en hindoes trouwens, geloven in afgoden." Een boude bewering? Dat vind ik niet. Ik durf dat keihard te stellen. Omdat de bijbel daar duidelijk in is.'

Boeddhistische verslavingstherapie

Jan Geurtz is de bedenker van een methode om in korte tijd van het roken af te komen: *De Opluchting*. In ***de Volkskrant*** van 3 januari is een interview met hem opgenomen. Volgens Geurtz is roken, net als elke andere verslaving, een dwangmatige reactie van mensen die bedoeld is om de negatieve gevoelens die ze over zichzelf hebben tijdelijk op te heffen. Geurtz, zelf beoefenaar van het Tibetaans boeddhisme, heeft er een behandeling voor bedacht die boeddhistische elementen bevat. Hij leert verslaafden zichzelf recht in de ogen te kijken en het gevoel van waardeloosheid terdege te onderzoeken: "Dan zie je dat het een illusie is die zijn werkelijkheidswaarde ontleent aan jouw verzet ertegen." 'Stoppen met roken wordt op die manier geen moeilijke strijd die met veel wilskracht gestreden moet worden, maar juist het tegenovergestelde: je laat het verzet tegen een op niets gebaseerd negatief zelfbeeld los, waardoor het stoppen met roken als een opluchting wordt ervaren.' De trainingen die Geurtz gaf waren effectief. Hij kreeg het er zo druk mee dat hij besloot anderen daarvoor in te schakelen: 'Het IDA, Instituut voor Dagelijkse Afhankelijkheden (J.J. Voskuil had de naam kunnen verzinnen), een bedrijf dat cursussen geeft geïnspireerd door het boeddhisme, zette de trainingen voort.' Geurtz zelf geeft nog wel af en toe consulten, mediteert veel en schreef twee boeken over zijn aanpak: *De opluchting en De verslaving voorbij.*



Transcendente meditatie

Op 28 januari doet ***de Volkskrant*** verslag van een bezoek dat David Lynch aan Nederland bracht. Lynch is de regisseur van *Twin Peaks, Wild at Heart* en *Mulholland Drive.* Tijdens een bijeenkomst die plaatsvond op de Vrije Universiteit in Amsterdam ging het echter niet over films maar over meditatie. Lynch beoefent al meer dan dertig jaar Transcendente Meditatie (TM). Volgens de aanhangers hiervan zou deze vorm van mediteren ervoor kunnen zorgen dat er wereldwijd vrede komt als er maar genoeg mediterenden zijn: de meditatie van al die beoefenaars zou zo'n sterke invloed hebben op de omgeving dat vrede de uitkomst is, legt David Lynch zijn toehoorders uit. 'Waarom werkt dat mediteren dan niet in Tibet?', vraagt iemand uit het publiek. 'Daar zitten duizenden monniken dagelijks te mediteren.' 'Dat komt omdat ze niet aan TM doen', zegt Lynch. 'Ze transcenderen niet.'

Religieuze verontwaardiging

In een bijdrage in ***de Volkskrant*** van 11 februari mengt Nahed Selim zich in de hoog opgelaaide discussies over Deense cartoons waarin de profeet Mohammed belachelijk werd gemaakt. Zij vraagt zich af of moslims zelf wel voldoende ontzag voor de godsdienstige uitingen van anderen hebben: 'Als zij werkelijk vinden, zoals hun woordvoerders beweren, dat alle belangrijke religieuze symbolen met respect bejegend moeten worden, waarom vertrappen ze en verbranden ze dan zonder pardon het kruisteken op de Deense vlag? Waar was hun verontwaardiging toen hét religieuze symbool van de boeddhisten, de zeventienhonderd jaar oude en grootste Baiyan-beelden in 2001 door de barbaarse Taliban met dynamiet werden opgeblazen?'

Meditatief tanken

In ***de Volkskrant*** van 13 januari wordt melding gemaakt van het 'eerste tankstation voor lichaam en geest' dat in Amsterdam is geopend. Aan de pomp kunnen dieselauto's met aangepaste motoren worden volgegooid met honderd procent plantaardige olie, gewonnen uit koolzaad. Nadat automobilisten hebben getankt, kunnen ze gebruikmaken van een meditatieruimte. Daar kunnen vragen overwogen worden zoals 'waarom zit ik eigenlijk in een auto' en 'wat draag ik bij aan een schoner milieu'. Het alternatieve tankstation, dat is ontworpen door de kunstenaars Jeroen Bischeroux en Michiel Voet, is het initiatief van het Amsterdamse bedrijf Newnrg (*New Energy*). Volgens de Volkskrant zal de rust die voor het meditatieve tanken vereist is, bij het Amsterdamse tankstation voorlopig wel gegarandeerd zijn: er rijden in Nederland nog maar heel weinig auto's op plantaardige brandstof.

De nieuwsrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom. Informatie voor de rubriek kunt u mailen naar nieuws@vormenleegte.nl

Zonder zelf zijn

Eenmaal aan het mediteren geslagen kan je in jezelf van alles meemaken. In deze dharmatalk bespreekt Jeff Shore twee van die geestestoestanden, *samadhi* en *dhyana*. Zijn advies: 'Herken wat het is, glimlach en ga verder.'

Jeff Shore

Vandaag wil ik het hebben over ervaringen die je kunt hebben als je boeddhistische meditatie beoefent. Iedereen kan bij zichzelf verschillende geestestoestanden waarnemen, of je nu mediteert of niet. Het is goed om daar iets over te weten, om deze toestanden te kunnen herkennen en om te weten wat ze zijn en wat ze niet zijn.

Ik zal me hier richten op twee geestestoestanden: *samadhi* en *dhyana*. Dat zijn technische termen uit het Sanskriet. Simpel gezegd betekent *samadhi* 'éénworden', het proces waarbij je één wordt met het object van meditatie. *Dhyana* wil zeggen 'zonder zelf zijn'. We zullen de relatie en het verschil tussen die twee verhelderen door ze in de praktijk te ervaren. Er is geen betere manier. Ik nodig je van harte uit om de beoefening op te pakken en het zelf te ontdekken.

Maar laten we bij het begin beginnen. Vraag jezelf eens af of je er een juiste en gezonde levenswijze op nahoudt. Als dat niet zo is, begin dan nu. Een spirituele weg volgen met een geest vol waan en verlangen is alsof je gewichten omdoet voordat je een rivier oversteekt. Nog erger: sommige mensen denken dat ze alleen maar 'verlicht' hoeven te worden, dat ze zich geen zorgen hoeven maken over andere, wereldse zaken. Dat is alsof je uit drijfzand probeert te komen door gewichten op je hoofd te stapelen.

Wat ik wil zeggen is dat een goed en eerlijk leven bijdraagt aan een pure meditatiebeoefening. En onze beoefening draagt weer bij aan een gezond en echt vervuld leven. Ze zijn allebei onmisbaar, ze gaan hand in hand en versterken elkaar.

Gewoon doorgaan

Meditatie is niet moeilijk, hoewel het tijd en discipline vergt. Als je het op de juiste manier leert en je er een tijdje op toelegt zul je zien dat het helemaal niet moeilijk is. De échte moeilijkheid is onze verstrooide en verstrooiende geest.

Er zijn veel goede manieren om één te worden - *samadhi* binnen te gaan – door je op één ding te concentreren, bijvoorbeeld op je ademhaling. Ons bewustzijn heeft de neiging af te dwalen en met allerlei dingen bezig te gaan. Dus beginnen we om ons bewustzijn, al die energie, te bundelen en te richten op elke uitademing, of op het getal één. En om in dat proces zelf één te worden. Voor sommigen is dat in het begin moeilijk. Maar als je gewoon doorgaat en je geest oefent om te stoppen met afdwalen, ontstaat er op een natuurlijke manier een heelheid, een focus en concentratie. Dit is al een staat van eenheid, van *samadhi*. De zintuigen lijken tot rust gekomen. Normaal is de geest steeds aan het malen. Alles is in een toestand van inherente onevenwichtigheid of dis-ease. Dat is de eerste edele waarheid in het boeddhisme, en die wordt al snel kristalhelder door onze eigen ervaring met boeddhistische meditatie.

Als we deze staat van geconcentreerde eenheid of *samadhi* binnengaan en volhouden, ontstaat er een focus en kalmte. Als je deze toestand – of welke andere dan ook – bent ingegaan, is het belangrijk om duidelijk te herkennen wat het is en wat het niet is. Zie het voor wat het is: ja, er is een kalme helderheid en een focus. Dat geeft aan dat we op de goede weg zijn. Maar het is ook duidelijk dat dit een tijdelijke toestand is die we binnengaan en waar we weer uit komen. Het is niet het doel van het boeddhisme, niet het einde van dis-ease. Op z'n best is het een tijdelijke kalmte. Ervaar het en herken de waarde en de beperkingen ervan. En ga verder. Als je deze toestand volhoudt, verdiept en verfijnt, wat ervaar je dan? Probeer het even en kijk zelf, proef eraan.

Als je op de juiste manier boeddhistische meditatie beoefent, wat is daarvan dan het eerste 'teken'? De vroege boeddhistische meditatiehandboeken zeggen het steeds opnieuw:



het eerste signaal is dat je een toestand van kalme vreugde binnengaat. Precies, vreugde! Dit geeft opnieuw aan dat je op de goede weg bent.
Wat is het verschil tussen deze vreugde en het genot dat we gewoonlijk wel eens ervaren? Deze kalme vreugde ontstaat op een natuurlijke manier, zonder inspanning, vanuit de diepte van ons wezen. Het is niet het plezier dat je ervaart als je iets goed hebt gedaan, en ook niet het genot vanwege een zintuiglijk contact. Het ontstaat vanuit het tijdelijk afwezig zijn van verlangen. Verlangen (begeerte) is de oorzaak van onze dis-ease, ons lijden, zoals de tweede edele waarheid stelt. Een prachtige ontdekking – we gaan duidelijk in de goede richting! Maar het is niet het doel van het boeddhisme, want het is opnieuw een tijdelijke toestand die we ingaan en waar we weer uit komen. Herken wat het is, glimlach en ga verder.

Niets bijzonders

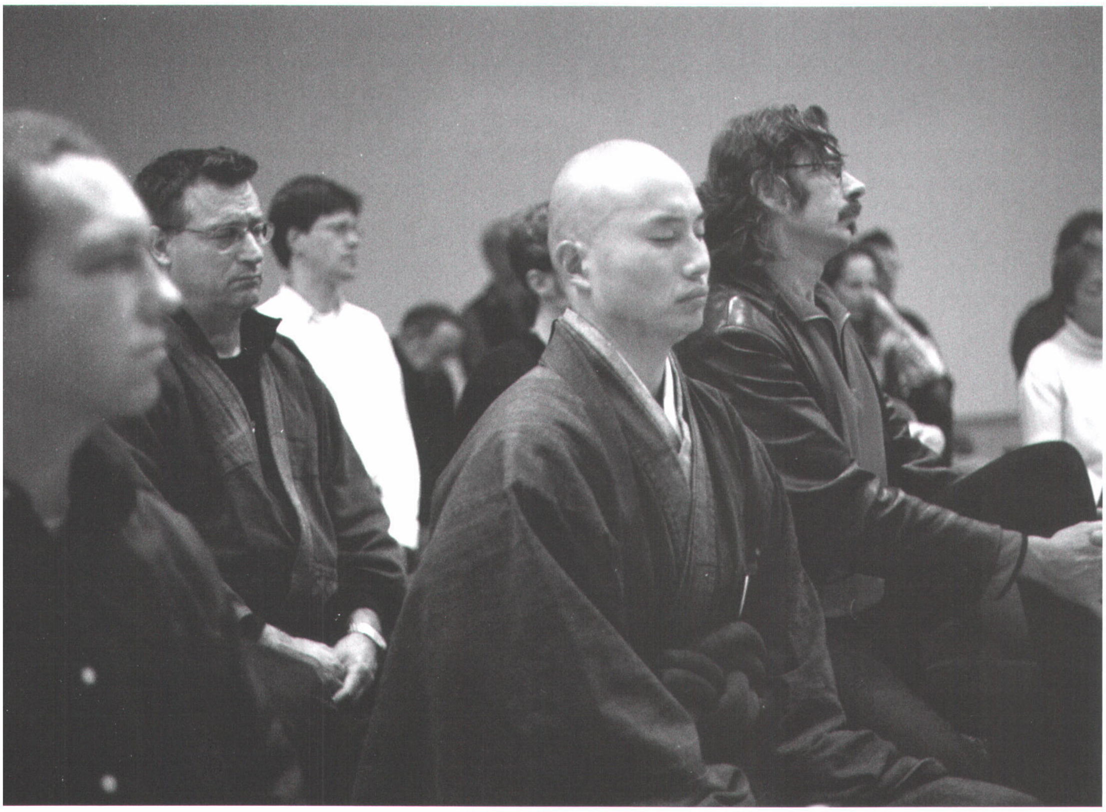
Als we onze beoefening verder volhouden en verdiepen, wijkt deze toestand uiteindelijk voor een meer subtiele vreugde en een diepe gelijkmoedigheid. Als je je concentratie volhoudt, kun je een toestand binnengaan waarin je helder bewust bent, maar het is zo'n volledige ervaring van eenheid dat genot en pijn afwezig zijn. De voordelen – en gevaren – van het 'verblijven' in deze toestand zijn wel duidelijk. Het is ook duidelijk dat dit niet het doel is van de beoefening van het boeddhisme.
Wat houdt deze toestand dan in? Ik ga volledig op in eenheid. Hoe weet ik dat? Eén van de signalen is, heel eenvoudig, dat er geen genot of pijn is. Niet dat ik niks voel, maar de ervaring wordt niet manifest als pijn of genot. Er is hier niet zo'n specifieke ervaring, omdat je volledig één bent.

'Helemaal helder, als een gepolijste spiegel of de maan in de herfst'

Je kunt deze toestand nu al ervaren, als je jezelf overgeeft aan de juiste meditatie. Er is niks bijzonders aan. Maak niet de fout te denken dat het een soort bizarre, esoterische ervaring is. Dat is het niet. In feite hebben we deze vorm van *samadhi* allemaal op z'n minst wel eens geproefd, bijvoorbeeld als we helemaal opgingen in een sport of een spel, of als we moesten reageren op een noodsituatie. Als je die toestand ervaart in meditatie, zie het dan voor wat het is. Zie de waarde ervan, en ook de beperking. Het is duidelijk niet het doel van het boeddhisme, het is een tijdelijke toestand, niet het einde van alle dis-ease.
Belangrijk: het is niet noodzakelijk om deze toestanden te doorlopen. Waarom heb ik het er dan over? Omdat je in ieder geval sommige ervan zult ervaren. Je zult merken dat je in deze toestanden terechtkomt, of je er nu op gericht bent of niet. Het kan erg nuttig zijn er iets over te weten, zodat je er niet in vast raakt of ze verwart met wat ze niet zijn.

Vormloos

De *samadhi*-toestanden die ik heb beschreven zijn toestanden die je kunt binnengaan en waarin het zelf een tijdje kan 'verblijven'. Sommige zijn subtieler en verfijnder, maar het zijn ➢



allemaal toestanden die door het zelf worden ervaren. Nu wil ik graag van *samadhi* of éénworden, naar *dhyana* of zonder zelf zijn. Het verschil is cruciaal. Bij wat ik *dhyana* of 'zonder zelf zijn' noem, is de illusie van het zelf althans tijdelijk verdwenen. Maar maak je geen zorgen om de terminologie. Liever nodig ik je uit om deze toestanden binnen te gaan, of er tenminste een indruk van te krijgen. Van binnenuit gezien, zien ze er zo uit:

• *Eerste vormloze dhyana: grenzeloze ruimte*

Laten we beginnen om weer *samadhi* binnen te gaan. De geestelijke activiteit komt tot rust, er komt een focus en helderheid. Een gevoel van vreugde komt op. Als de *samadhi* dieper wordt smelt de vreugde weg en ontstaat er een diepe gelijkmoedigheid. Zoals we hebben gezien is de laatste toestand van *samadhi* er één van volledige eenheid, zonder bewustzijn van plezier of pijn.

Als we daar niet ophouden, dan valt deze toestand weg en maakt plaats voor de eerste vormloze *dhyana*, 'grenzeloze ruimte'. Dat is precies wat het is. Restanten van het bewustzijn van ruimte en tijd blijven over. Maar het is alsof alle inhoud verwijderd is – als grenzeloze ruimte. Dit is niet on-bewustzijn. Het is een heel subtiele vorm van 'bewustzijn' of 'gewaarzijn', als je het zo kunt zeggen. Maar er is hier geen zelf, noch iets dat het tegenovergestelde is van zelf.

Is dit het doel van het boeddhisme? Of is deze toestand tijdelijk en afhankelijk van omstandigheden? Kijk zelf maar.

Ja, deze toestand is duidelijk afhankelijk van omstandigheden: hoewel de illusie van het zelf hier is verdwenen, is deze diepe toestand slechts tijdelijk. Het is duidelijk niet het einde van de illusie en de dis-ease van het zelf. Dus laten we verder gaan.

• *Tweede vormloze dhyana: onbegrensd bewustzijn*

De tweede vormloze *dhyana* is 'onbegrensd bewustzijn'. Zelfs de notie van ruimte-tijd bewustzijn is hier verdwenen. Maar nogmaals, het is niet on-bewustzijn. Het is eerder alsof het bewustzijn zelf onbegrensd is. Het raakt niets, is zich niet bewust van wat dan ook. Een heel diepe, heel subtiele 'toestand', als je die term hier nog kunt gebruiken. Het normale bespiegelende bewustzijn is verdwenen. Zelfs het bewustzijn van ruimte is er niet meer, hoewel er een subtiel gewaarzijn blijft. Maar ook dit is een toestand waar we ingaan en weer uit komen. Dit is niet het einddoel. Dus gaan we verder.

• *Derde vormloze dhyana: geen enkel ding*

De derde vormloze *dhyana* is 'geen enkel ding'. Er is geen bewustzijn van ruimte en tijd. En er is ook geen enkele bewustzijnsinhoud. Er is zelfs niet langer een bewust gewaarzijn, maar het is ook niet onbewust. Het is helder gewaarzijn, maar op een manier die onmogelijk is voor het normale bewustzijn. Er is geen enkel ding. Niemand die zich bewust is, en geen object om bewust van te zijn, hoe subtiel ook. Niet de grenzeloosheid van de ruimte, en ook niet het gebied van het onbegrensde bewustzijn. Maar het is nog steeds een tijdelijke

'Vreugde! Dit geeft aan dat je op de goede weg bent'

toestand waar ik inga en weer uit kom. Dit is het niet. Ga verder.

• *Vierde vormloze dhyana: noch waarneming noch niet-waarneming*
De vierde en laatste vormloze *dhyana* is 'noch waarneming noch niet-waarneming'. Waarneming heeft betrekking op de zintuigen: denken, horen, zien, ruiken, voelen en proeven. Er is niets dat waargenomen wordt en er is geen waarnemer. Een volledig rustige en kalme toestand – er is geen enkele zintuiglijke in- of uitstroom. Maar het is ook geen onbewustzijn of leegte. Het is noch waarneming noch niet-waarneming. Helemaal helder, als een gepolijste spiegel of de maan in de herfst. Het is zelfs niet eens een 'ervaring' in de normale zin van het woord.



Ophouden

Maar zelfs dit is nog iets waar ik inga en weer uit kom. Als dat wordt losgelaten, dan is er volledig ophouden: de laatste waanvoorstelling van het zelf lost op en er blijft niets over om hem in stand te houden. De klassieke beschrijving hiervan in de boeddhistische soetra's is de metafoor van het doorzien van het huis van *samsara* (het eindeloze rad van dood en wedergeboorte), het uiteindelijk en volledig instorten ervan, zoals een kaartenhuis. Niet een objectief zien van iets, maar een doorzien: dat wat ziet en dat wat gezien wordt, transformeren en lossen op in dit proces.
Dit is geen ervaring die het zelf kan hebben. En het is ook geen tijdelijke stilte in de ervaring van het zelf. Dit is het doel van het boeddhisme. En het begin van het leven van een Boeddha die zelfloos handelt.
Waar boeddhistische meditatie over gaat is in één woord: stoppen. Zelfwaan – de waanvoorstelling van het zelf – eens en voor altijd tot rust brengen. Je hoeft maar één keer te stoppen en te zien wat er onder je voeten ligt. Doordringen tot de bodem van wat je je zelf noemt. Dan kun je echt opnieuw beginnen en in de wereld werken zonder over je eigen voeten te struikelen.
Wat is populair boeddhisme? Gaat dat niet over afremmen: stress verminderen, je verfrist voelen, inzicht krijgen, aandachtig zijn? Als je dat goed beoefent kan het je in de juiste richting brengen. Als je op volle snelheid rent kan het helpen om eerst af te remmen. Als je afgeremd bent, dan stop je. Dat is de essentie van echte boeddhistische meditatie.
Zen is bij uitstek praktisch, dus de laatste vraag is: hoe kom je hiervandaan thuis? Zomaar beginnen zonder aanwijzingen over de richting kan gevaarlijk zijn. Maar aan de andere kant: als je eindeloos de kaart blijft bestuderen kom je er ook niet. Alleen jij kunt de weg naar huis vinden. Vergeet nu al mijn woorden en streef ernaar het zelf met je hele lichaam te ontdekken. Als ik een heel klein beetje kan helpen, dan ben ik er voor je. Dankjewel voor het ingespannen luisteren.

■ **Jeff Shore** is Amerikaan en woont in Kyoto, Japan. Hij is hoogleraar Internationaal Zen aan de Hanazono Universiteit en traint sinds 1982 onder Keido Fukushima, hoofdabt van het zenklooster Tofukuji in Kyoto.

Dit is een bewerkte versie van een lezing die Jeff Shore vorig jaar hield in verschillende zengroepen in Europa en de VS. De volledige lezing is te vinden op www.zenonderdedom.nl. Vertaling: Ron Sinnige.

Dit jaar praat Shore op 27 april over *Religious Experience in the Light of Zen Buddhism* in Duizel (zie www.stichtingzazen.nl), op 5 mei in Steyl (zie www.zenonderdedom.nl) en op 26 mei in Middelburg (zie www.zeninzeeland.nl). Ook geeft hij in Steyl twee weekendretraites (5 - 7 mei en 11 - 14 mei). Meer informatie: www.zenonderdedom.nl of 06 - 41 31 48 59.

Dieren voor consumptie

Sinds varkenspest, BSE en vogelgriep roepen actiegroepen extra vurig op om geen vlees te eten en het fokken van dieren voor productiedoeleinden te stoppen. Hoe staat het boeddhisme tegenover het fokken van dieren voor de (massale) consumptie van vlees en dierproducten?

Diana Vernooij

'Ik was zo'n tien jaar strikt vegetariër en in die tijd dronk ik ook geen alcohol en koffie. Ik was boeddhist geworden en dan deed je dat niet meer. Mijn fanatisme op dit punt kreeg een deuk toen ik tijdens een intensieve sesshin Soen Suzuki Roshi in Duitsland ontmoette. We kregen bij de lunch wijn die in het klooster was gebrouwen en ik zag toen tot mijn verbazing dat Suzuki het met aandacht en plezier dronk', vertelt Rients Ritskes. 'Toen ik een paar maanden later voor het eerst in Japan was en sesshin deed in Ryutakuji werd de deuk nog veel groter. Het toeval wilde dat ik iets voor elven in het klooster aan kwam. Ik viel met de neus in de boter, want om elf uur werd er geluncht. Het was een informele lunch, aangeboden door één van de donateurs van het zenklooster. Mijn ogen moeten er zowat uitgerold zijn, toen ik de fraaie lakdoos opende en grote stukken vlees en vis zag liggen. Ik protesteerde in gebrekkig Japans en zei dat ik als boeddhist geen vlees en vis at, waarop de hoofdmonnik te verstaan gaf dat deze maaltijd door Boeddha was aangeboden; als ik dat zou weigeren zou er geen plaats voor mij in het klooster zijn. Aangezien het me ook erg lekker leek, heb ik er verder maar geen probleem meer van gemaakt. We hadden deze korte conversatie achter de rug, toen de halve liters bier op tafel kwamen en mijn vraag of dit ook door Boeddha was verzorgd, werd natuurlijk met geknik en gelach beantwoord. Toegegeven; het koste me na tien jaar onthouding geen enkele moeite om weer te genieten van Boeddha's gulle gaven. En zo ben ik van mijn strikte geloof gevallen.'

> 'Ik spit in de grond terwijl ik weet dat ik dan wurmen doorklief'

Karma creëren

Boeddhisten hebben de naam vegetariër te zijn. Er zijn 'Vijf Regels of Voorschriften van Deugdzaamheid' of panca-sila die door alle boeddhisten worden nageleefd. De eerste van die vijf voorschriften is het afzien van het doden van levende wezens. Voor veel boeddhisten is dit voorschrift de grond voor hun vegetarisme.

In de tijd van de Boeddha, en in sommige culturen vandaag de dag, bedelen monniken voor hun maaltijd. Voor hen is het belangrijk te weten wat toegestaan is om te eten en of je gegeven eten moet of mag weigeren. Daarom staat er in de Vinaya Soetra een aanwijzing dat je vlees mag eten als het dier niet voor jouw consumptie is gedood. Ook boeddhisten mogen dus vlees eten; als hen dat wordt aangeboden, zou het een neutrale daad zijn. Het karma dat zij creëren door vlees te eten is anders dan door een dier te doden. Paula de Wijs: 'Hoe goed of slecht het karma is dat gecreëerd wordt, hangt van allerlei factoren af, zoals de motivatie en het resultaat. Dat is het technisch antwoord – maar nu komen de nuances. Want in hoeverre steun je het doden door een ander als je vlees eet – en in hoeverre beïnvloedt dat de karma van het vlees eten?' Volgens De Wijs is vlees eten niet neutraal. Bovendien is de situatie van westerse boeddhisten anders, vindt Christa Anbeek, westerse boeddhisten

zijn niet afhankelijk van wat anderen aan voedsel geven. 'Als wij vlees eten, kunnen wij ons niet verschuilen achter de redenatie dat wij niet de intentie hebben om een levend wezen te doden. Iemand die vlees wil eten, is daarbij mede verantwoordelijk voor het feit dat er een dier gedood wordt.'
Het eten van vlees is een cultuurverschijnsel, vindt Riekje Boswijk. Er is jarenlang reclame gemaakt om meer vlees te eten. Omdat het gezond zou zijn, en om de vleesindustrie te bevorderen. De hoeveelheden vlees die mensen vandaag de dag eten is buiten proportioneel groot. De te hoge consumptie van vlees heeft alles te maken met ongenoegen, denkt ze. 'Materiële honger kan uit emotionele en spirituele "honger" ontstaan. Veel mensen vullen hun innerlijke leegte met eten. Wil je iets doen aan het eetgedrag van mensen, dan moet je zorgen dat er iets met die innerlijke leegte gebeurt.'
De enorme vleesconsumptie veroorzaakt niet alleen dierenleed maar is ook ecologisch onverantwoord. Voor de "productie" van iedere kilo vlees is tien keer zoveel graan nodig. Boswijk zou willen dat mensen zouden stoppen met het eten van (zoveel) vlees. Het is helemaal niet zo gezond en bovendien laat het fokken van dieren voor massale consumptie dieren onnodig lijden. Boswijk weet dat 'als de dieren lijden jij in zekere zin ook lijdt, want je bent verbonden met de dieren en dus ook met hun lijden'. Het gaat er om dat leed (van wie dan ook) moet worden voorkomen.

Dierwaardig

In het Westen zijn lang niet alle boeddhisten vegetariër, velen zijn "parttime vegetariër". Net als Ritskes eten Boswijk, De Wijs en Anbeek (af en toe) vlees. Volgens Anbeek is er een dierwaardige wijze van vleesproductie voor consumptiedoeleinden. Als zij vlees eet, is het van de groene slager. Er zijn diervriendelijker productiemethoden dan die van de bio-industrie. Het past bij het boeddhistische principe geen levende wezens schade toe te brengen om je te bekommeren om het lot van dieren. Zelfs als de slacht hun uiteindelijke bestemming is, denkt Anbeek, kan je veel leed vermijden. De Wijs schrikt van het gebruik van het woord "oogsten" voor mosselen of vissen die gekweekt worden. Een boer die om de beesten geeft en ze goed verzorgt is beter bezig dan iemand die de beesten ziet als objecten waarmee geld verdiend kan worden.

> 'De hoofdmonnik gaf me te verstaan dat deze vleesmaaltijd door Boeddha was aangeboden'

De belangrijkste maatstaf voor ons handelen is de intentie, vindt Ritskes. Als onze intentie uitsluitend eigenbelang op korte termijn is, kan dat niet goed zijn en zal dat niet bijdragen tot het geluk in deze wereld. De bio-industrie acht hij een duidelijk voorbeeld van grootschalig eigenbelang. Ritskes veroordeelt hier niet primair de bio-industrieboer, maar vooral de westerse bio-industrieconsument. 'Voorzover wij, boeddhisten, ons dat kunnen permitteren, dienen wij uitsluitend dier- en milieuvriendelijke producten te kopen. Met het consumeren van gifvrij geproduceerde groenten ondersteun je het positieve karma net zo goed als met het afzien van het eten van vlees.'
Boswijk gaat het om het leerproces, om het ontwikkelen van compassie. Haar leraar Thich Nhat Nanh heeft de voorschriften herschreven tot aandachtsoefeningen, van regels tot leerprocessen. Zo herformuleerde hij het eerste voorschrift tot: "Bewust van het lijden dat veroorzaakt wordt door de vernietiging van leven, zweer ik compassie te zullen ontwikkelen en te leren hoe ik het leven kan beschermen...". Boswijk voelt zich niet schuldig als ze vlees eet, maar richt zich op het vergroten van haar compassie, omdat ze werkelijk doordrongen is van het feit dat het doden van dieren leed brengt in de wereld.

Muizen

De Wijs wijst op de onmogelijkheid om niet te doden: 'Mensen beseffen vaak niet, dat er wezens worden gedood voor ons eten, zelfs al is het ongewild,

➢

Het panel

**Het boeddhisme staat bekend als een pragmatische levensbeschouwing.
Maar hoe pragmatisch precies?
In de rubriek *Forum & Leegte* vraagt de redactie een panel van ervaren boeddhisten om boeddhistische principes te betrekken op heikele maatschappelijke kwesties, politieke problemen of ethische dilemma's.
In elk nummer zullen enkelen van hen reageren. Het panel bestaat uit:**



Christa Anbeek
universitair docent godsdienstwetenschappen, auteur, zenbeoefenaar



Henk Barendregt
hoogleraar Grondslagen van de Wiskunde en Informatica, leraar Vipassana



Riekje Boswijk-Hummel
therapeute, auteur en docent, beoefenaar bij *Thich Nhat Hanh*



Jean Karel Hylkema
voorzitter Boeddhistische Omroep Stichting, manager, auteur, beoefenaar Tibetaans boeddhisme



Edel Maex
psychiater, auteur, beoefent zenmeditatie bij de Dana Sangha in Antwerpen



Rients Ritskes
coach, managementtrainer, auteur, zenleraar



Varamitra
opgeleid in Gestalt, psychosynthese en lichaamswerk, leraar Westerse Boeddhisten Orde



Han F. de Wit
auteur, dharmaleraar Tibetaans boeddhisme



Paula de Wijs
directeur Maitreya Instituut Amsterdam, actief in de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, beoefenaar Tibetaans boeddhisme



FOTO: ISTOCKPHOTO

zelfs al eten we alleen maar groenten en fruit. Denk aan de insecten, de vogels, de muizen in de velden die door tractoren worden gedood – er vallen altijd doden om ons voedsel te produceren. De kwestie is: hoeveel dieren gaan er dood, en met welke intentie, en om welke dieren geven we.' Zo redeneert ook Boswijk. Zij heeft jarenlang een moestuin gehad, waarin ze de groente voor het gezin het jaar rond kweekte. Zo ervoer ze hoe het is om werkelijk deel te zijn van de natuur. 'Voor mij waren insecten en andere dieren die mijn planten bedreigen regelrechte bedreigingen voor mijn eigen eten. Wat ik daar vooral van geleerd heb is dat de natuur niet zo schattig en hemels is als sommige New Age-mensen het doen voorkomen. Er wordt flink geknokt en aangevallen en vernietigd in de natuur door de natuur!'

Boswijk voorkwam ongedierte door de tuin gezond en in balans te houden. Door met wisselteelten te werken en de grond goed te verzorgen, put je de grond niet uit en valt het erg mee met schimmels en schadelijke insecten in de grond. Er is een schat aan kennis over het voorkomen van schadelijke insecten. Ook in de landbouw en tuinbouw hoeft niet zo 'gemoord' en vergiftigd te worden als nu gebeurt. Er was één probleem wat ze niet op natuurlijke wijze kon voorkomen en dat waren de slakken bij de bonen die net opkomen.

> 'Er wordt flink geknokt en aangevallen en vernietigd in de natuur door de natuur'

Het kiemblad dat een boon maakt voor hij uitgroeit tot een bonenplant vinden slakken erg lekker. Maar als een slak van zo'n kiemblad eet, is de boon ten dode opgeschreven. 'Voor het beginstadium van de plant strooide ik slakkenkorrels, helaas. Maar als de bonen groter zijn, zijn de plantjes zelf zo sterk dat ze wel wat vraat kunnen hebben. Ik pak dan de grote slakken op en breng ze naar het slakkenparadijs: de composthoop.'

Ook zij denkt dat je er niet aan ontkomt om zo nu en dan leed toe te brengen: 'Al was het maar omdat je altijd insecten doodtrapt als je loopt, beestjes in het riool spoelt als je groente wast, insecten vermorzelt tijdens nachtelijke autoritten. Ik zal niet met een vegertje voor mijn voeten gaan vegen zoals sommige boeddhisten doen; ik spit ook in de grond terwijl ik weet dat ik dan wurmen doorklief. De dood hoort bij het leven.'

'Mijn bestaan zal onherroepelijk een aantal wezens van hun leven beroven', zegt ze, 'het enige dat ik kan doen is het leed zoveel mogelijk te beperken. De natuur is een grote cirkelgang van geboren worden, groeien, bloeien, vrucht dragen, aftakelen en sterven en dan weer geboren worden enzovoort. Vroeg of laat ga ook ik dood en omdat ik begraven wil worden weet ik nu al dat er na mijn dood heel veel maden en wurmen van mijn lichaam zullen leven. Mijn lichaam zal voedsel zijn voor planten en dieren.'

■ **Diana Vernooij** is redacteur van *Vorm & Leegte*.



Lotushouding

Sandra Tideman

Alleen al het *zien* van een figuur in een perfecte lotushouding heeft een bijzonder weldadig effect op de waarnemer. Zo'n harmonie, stilheid, kracht en ontspanning, sereniteit, concentratie, gelukzaligheid. Ik kan zo nog wel even doorgaan en ieder individu zal natuurlijk ook weer andere aspecten waarnemen. Al die kwaliteiten neem je zonder woorden in je op, alleen al door het zien.

Er zijn veel beelden en afbeeldingen van Boeddha Shakyamoeni in de lotushouding. Hij zit dan vaak met zijn linkerhand geopend in zijn schoot met de handpalm naar boven toe. De rechterhand ligt op zijn knie en de vingertoppen van zijn rechterhand raken de aarde aan. Deze moedra symboliseert het feit dat hij de aarde aanriep als getuige, toen hij plaatsnaam onder de bodhiboom in Bodhgaya, dat hij niet eerder zou opstaan vooraleer hij de verlichting had bereikt. Toen dat moment aanbrak, sidderde en beefde de aarde.

Als alleen al het zien van een ander in de lotushouding zo'n krachtig effect heeft, hoe moet het dan wel niet zijn om zelf die houding aan te nemen? Het is de ultieme houding om te mediteren. De geoefende yogi zit eerst met de beide benen naar voren, buigt dan de linkerknie en legt dan met de handen de linkervoetvoet hoog op het rechterdijbeen, zodat de linkerhiel in de buurt van de navel komt. Vervolgens wordt het rechterbeen gebogen en de rechtervoet met de handen hoog op het linkerdijbeen gelegd, de hiel in de buurt van de navel. Links draagt rechts. De voetzolen wijzen naar boven toe. De handen kunnen bijvoorbeeld de moedra van meditatie aannemen, waarbij de rechterhand rust in de linkerhandpalm, beide handpalmen wijzen naar boven, de toppen van de duimen rusten licht tegen elkaar. De handen liggen iets onder de navel.

Wanneer na toegewijde beoefening deze houding comfortabel wordt, kunnen weinig andere houdingen deze evenaren. De lotushouding is bijzonder stabiel en tegelijkertijd ontspannen. Daarom is het mogelijk om lange tijd in deze houding te blijven. Dat is precies wat we nodig hebben! De gekruiste benen en de rechte rug zorgen ervoor dat de geest gemakkelijk alert blijft. Als onze houding helemaal stil wordt, bewegingsloos, wordt ook de geest stil.

In de klassieke tekst de *Hatha Yoga Pradipika* van Svatmarama is de lotushouding uitgangspunt voor een ademoefening. Deze oefening wekt de *kundalini* op, de kosmische energie die latent aanwezig is in de eerste chakra - gesymboliseerd door een opgerolde slang onderaan de wervelkolom. De *kundalini* stijgt dan langs de wervelkolom omhoog, door het middelste energiekanaal, door de zes chakra's. Wanneer deze subtiele energie het kruinchakra bereikt, is het yogapad vervolmaakt.

■ **Sandra Tideman** is kunsthistorica, boeddhist, en directeur van het Tara Centrum voor yoga & meditatie.

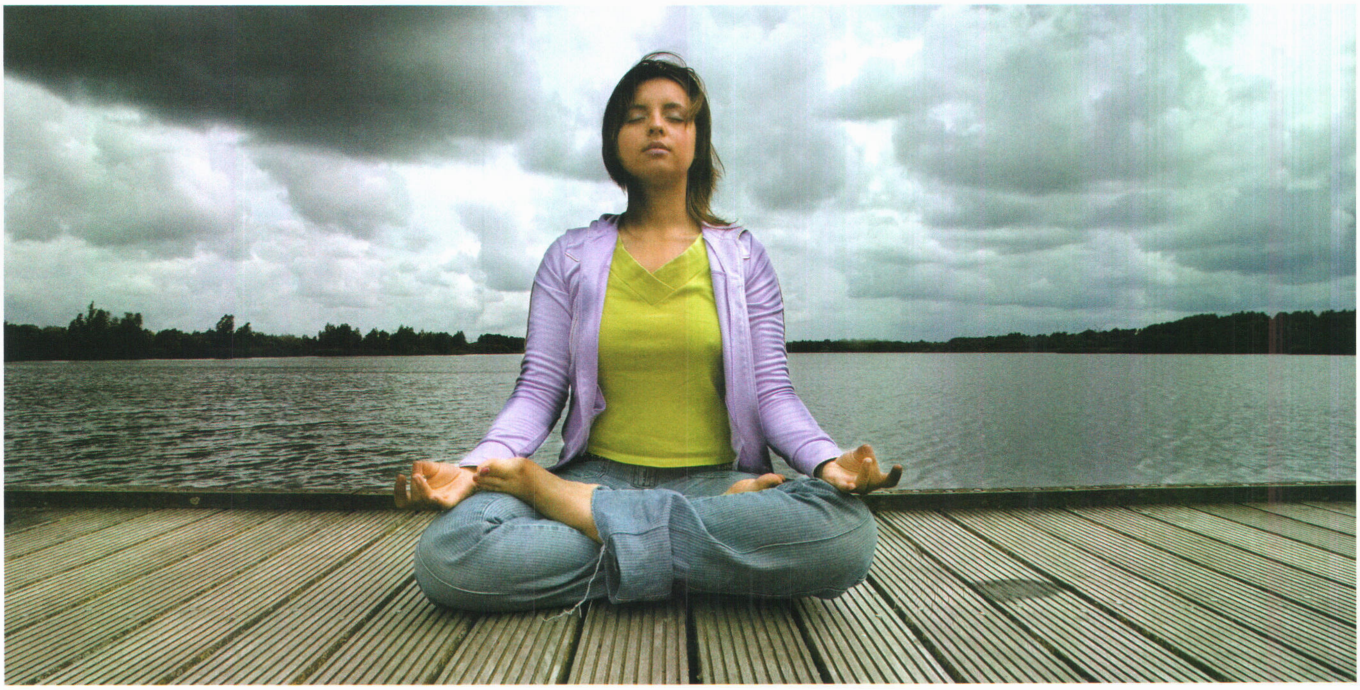


FOTO: ISTOCKPHOTO



De ruisende bomen, het vegen van novicen en de dagelijkse recitaties bepalen het serene tempo van Wat Sok Pa Luang. Op deze *wat* (tempelcomplex) wordt net als elders in Laos het Theravada-boeddhisme beoefend. De grote bostempel, zoals Wat Sok Pa Luang letterlijk kan worden vertaald, staat in de wijde omgeving bekend om het onderricht in *vipassana,* inzichtmeditatie. Tussen de vele bomen, bananen- en bamboeplanten liggen tempels, houten huizen, een sauna en een boeddhistische middelbare school verscholen. De kruiden in de sauna komen uit de eigen moestuin en hebben een helende werking. Op Wat Sok Pa Luang



Vroom in Vientiane

Leven in een Laotiaanse tempel

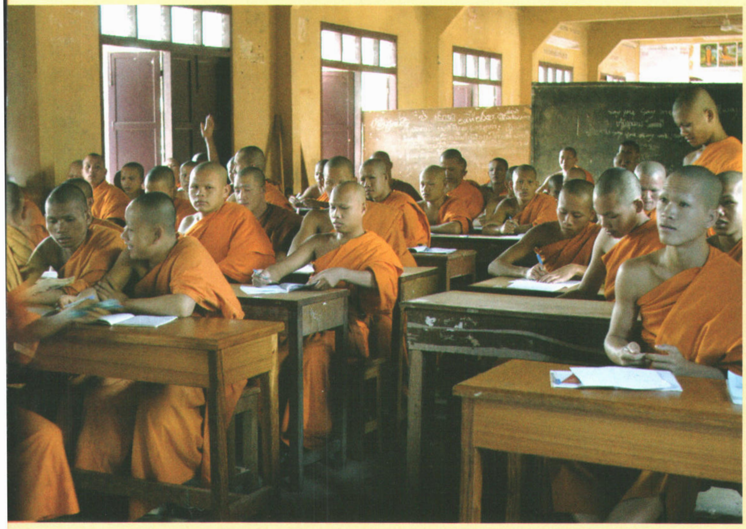
Is het dagelijks leven van boeddhistische monniken in het Verre Oosten zo ascetisch als we denken? Leven ze in werkelijkheid de vele strikte regels van de *vinaya* na? En komen hun boeddhistische ervaringen overeen met die van ons? Nieuwsgierig brachten Ilse en Birgit Schrama een bezoek aan Wat Sok Pa Luang in Vientiane, de hoofdstad van Laos.

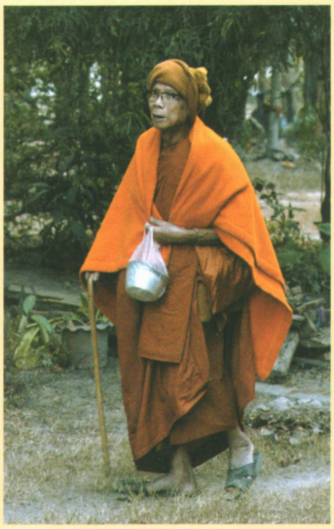
Birgit Schrama
Foto's: Ilse Schrama

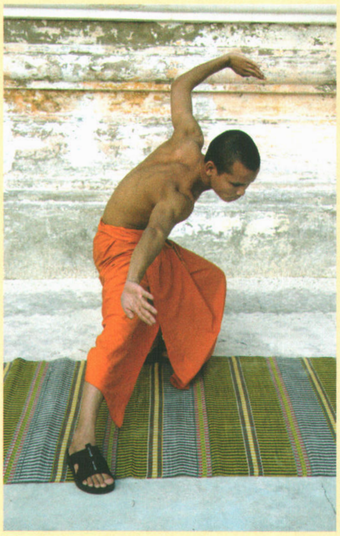
wonen ongeveer 75 monniken, novicen en nonnen. Achter het uniforme uiterlijk van de oranje gewaden schuilt een verscheidenheid aan mensen. Eenvoudige, slimme, vriendelijke en buitengewone mensen met persoonlijke levensverhalen, ambities en verlangens.

Aalmoezenronde

In alle vroegte klinken de eerste recitaties vanuit de centrale hal. Gedurende een uur wordt monotoon in het oude Pali gezongen. Volgens de hiërarchie zitten de monniken op de voorste rijen, gevolgd door novicen en daarachter de nonnen. Af en toe luistert een tempelhondje vanuit de deuropening mee. 'Het allermoeilijkst vind ik het vroege opstaan,' vertelt een novice. 'We mogen zelf weten hoe laat we gaan slapen, maar we moeten 's ochtends wel paraat zijn. Gisteren heb ik tot laat met een nieuwe novice zitten praten. Ik denk dat hij heimwee had en wilde hem geruststellen. Toen ik eenmaal in bed lag, besefte ik dat het alweer middernacht was.'
In de ochtendschemer gaan de monniken en novicen op ➢









'Een vriend is een keer in gewone kleren naar het kickboksen wezen kijken'

aalmoezenronde in de langzaam ontwakende wijk. In kleine groepjes lopen ze door de straten, waar bewoners rijst in de aalmoezenkommen offeren. Tijdens deze publieke ronde gedragen monniken en novicen zich uiterst beheerst. Ze aanvaarden het eten in nederigheid en zingen zacht een dankgebed. Door te offeren verbeteren de buurtbewoners hun heil en hopen op een beter leven.

Rond half elf wordt zwijgzaam een maaltijd van kleefrijst, groenten en soms wat vlees gegeten. In ieder huis zorgt een tempeljongen voor de maaltijd en het huishouden, zodat de monniken zich volledig op de dharma kunnen richten. Van twaalf uur 's middags tot twaalf uur 's avonds wordt gevast.

's Middags gaan de novicen en jonge monniken naar de boeddhistische middelbare school op het terrein. Ze worden onderwezen in ondermeer Engels, Lao, Thai, aardrijkskunde, wiskunde en biologie. Vanuit heel Vientiane komen ze naar deze school. Het onderwijs is gebrekkig en boeken hebben ze nauwelijks. 'Er zitten negentig kinderen in mijn klas. Je kunt je nauwelijks bewegen en het is er warm en vochtig', vertelt een novice. 'De school puilt uit zijn voegen. Er is al eens een plafond naar beneden gekomen', vertelt de docent Engels.

Veel jongens treden tot de sangha (gemeenschap) toe vanuit een zekere noodzaak. Hun ouders hebben niet genoeg eten, ze kunnen het schoolgeld niet betalen of het zijn wezen. De *wat* fungeert in die gevallen als een sociaal instituut, waar eten, onderdak en onderwijs worden geboden. 'Als ik klaar met school ben, treed ik waarschijnlijk uit en ga ik een baan zoeken. Dan kan ik iets terugdoen voor mijn ouders doen, zij hebben alleen maar één buffel', vertelt een novice. 'Ik voel me vaak eenzaam en studeer zoveel als ik kan. Ik heb geen familie meer. Mijn ouders zijn vijf jaar geleden overleden. Eerst stierf mijn vader op zijn veertigste aan malaria. Enkele maanden later overleed mijn moeder aan een onduidelijke ziekte, ze was opeens dood. Na hun overlijden ben ik novice geworden, dat was de enige mogelijkheid', vertelt een ander.

Regels

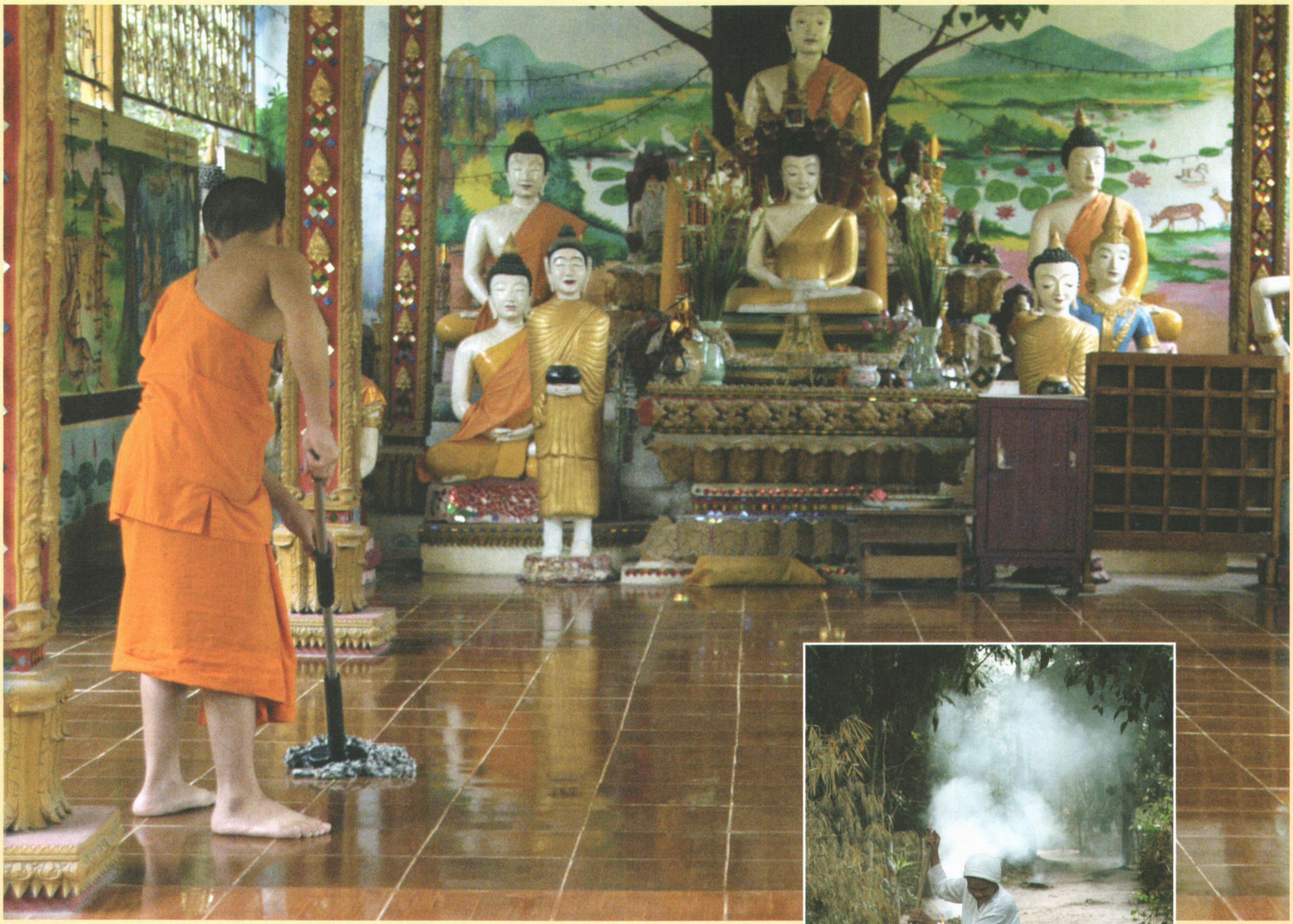
Op twaalfjarige leeftijd mag een jongen als novice toetreden. Vanaf dat moment gelden er tien verboden, waaronder het verbod op stelen en liegen, op seksuele contacten, op alcohol- en drugsgebruik, op muziek luisteren, dansen, sporten en op geld bezitten. Vooral het verbod op sporten wordt door novi-



cen overtreden. Verwonderlijk is dat niet, het zijn energieke tieners. 'Een van de monniken is goed in kung fu. Iedereen wil les van hem. Dat wordt oogluikend toegestaan. We doen het in de bosjes of achter de huizen, na zonsondergang. Kung fu is een van de populairste sporten in Laos, iedereen kijkt ernaar op televisie. Wij ook, maar achter gesloten deuren!'
Een andere novice vertelt: 'We overtreden allemaal wel eens een regel. Mijn vriend is vorige maand in gewone kleren naar de avondmarkt geweest. Hij en zijn vriend hebben er een bananenmilkshake gedronken. En een andere vriend is een keer in gewone kleren naar het kickboksen wezen kijken. Daarna gingen ze met z'n allen een biertje drinken. Maar toen ze terugkwamen knepen ze hem toch. Ze wisten dat ze met vuur speelden'.
Op twintigjarige leeftijd moet een novice monnik worden of de gemeenschap verlaten. Voor monniken gelden 227 regels. Naast meer voorschriften hebben ze religieuze verplichtingen, zoals het inwijden van een winkel, het leiden van een crematie of huwelijk, of het zegenen van een baby.
De nonnen op Wat Sok Pa Luang hoeven maar acht regels in acht te nemen. In Laos kunnen nonnen niet volledig worden ingewijd. Ze leiden dan ook een heel ander, door de buitenwereld in wezen minder gerespecteerd, leven. Ze mogen niet op aalmoezenronde en worden niet toegelaten op school. Veel nonnen op Wat Sok Pa Luang zijn oud en hebben nauwelijks andere perspectieven. Ze zijn gescheiden of weduwe en hebben geen naaste familie meer.
De vele regels geven de Laotiaanse boeddhisten een leidraad in hun leven. Het overtreden van een regel is niet erg, zolang je maar beseft dat je een fout hebt gemaakt. Het besef en inzicht zijn belangrijker dan de fout zelf. Ook geven monniken hun eigen invulling aan de regels. Wat de ene toestaat, verwerpt de ander. De moeilijk te doorgronden *vinaya* (het geheel aan regels) op Wat Sok Pa Luang is streng, maar minder dogmatisch dan het lijkt.

Thaise tijdschriften

Als monnik mag je maar acht bezittingen hebben. Het zijn de hoogst noodzakelijke voorwerpen waaronder kledingstukken, een aalmoezenkom, drinkbeker, kam en slippers. Een monnik vertelt: 'Ik hou van boeken en tijdschriften en ga ➢



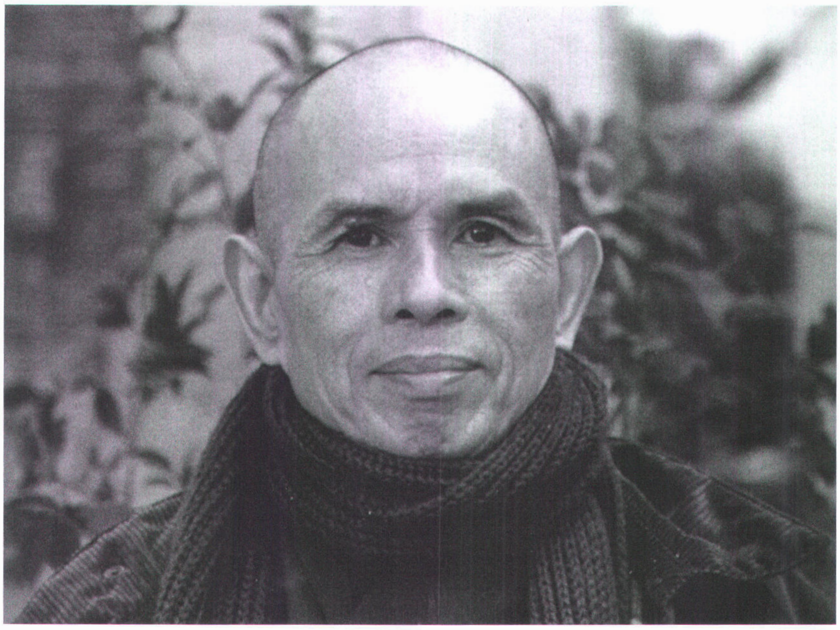


‘Bijna alle Laotianen worden tenminste één keer in hun leven monnik’

naar de markt om ze te lezen. Vooral Thaise tijdschriften voor vrouwen vind ik grappig. Geld om te kopen heb ik niet en het is ook niet goed om je te hechten aan materiële zaken’.
Op de *wat* is de invloed van de moderne tijd merkbaar. In de kamer van een niet onbelangrijke monnik staan een dvd-speler, televisie, videocamera en dvd’s, die hij met geld van zijn familie uit Amerika heeft gekocht. Novicen gaan regelmatig televisie bij hem kijken. ‘Hij zou dat geld beter met anderen kunnen delen, maar niemand dwingt hem daartoe’, vertelt een monnik. Dat neemt niet weg dat het merendeel van de bewoners op Wat Sok Pa Luang nauwelijks iets bezit. Een boek, een radiootje of een klein fototoestel is al heel wat.

In het Westen lijkt beoefening van het boeddhisme voor velen een luxe. In de vrije tijd mediteren we een uurtje en in het weekend lezen we er een onderhoudend boek over. Hoewel het Therevada-boeddhisme hier én in Laos op dezelfde grondbeginselen stoelt, is de beleving naar mijn idee een hele andere. Novicen op Wat Sok Pa Luang hebben weinig alternatieven. Voor hen is het noviceschap een mogelijkheid om onderwijs te volgen. Daarnaast is de toetreding voor mannen een maatschappelijk-religieus ingebedde activiteit. Bijna alle Laotianen worden tenminste één keer in hun leven monnik. Ook al is de toetreding vaak voor een korte periode, het brengt een zegen over de familie.
Als westerling kan een retraite op bijvoorbeeld Wat Sok Pa Luang een waardevolle aanvulling zijn op de beoefening van het Therevada-boeddhisme. Vrijwel alle monniken en novicen op Wat Sok Pa Luang zijn uiterst warm, toegankelijk en vriendelijk. Zo’n verblijf kan ook tot aardse ervaringen leiden, die de westerse neiging tot theoretiseren en analyseren wellicht terugbrengt tot oorspronkelijke proporties.

Tijdens hun verblijf hebben Ilse en Birgit Schrama materiaal verzameld voor ‘Boeddhistisch tempelleven in Laos, Wat Sok Pa Luang’ (gebonden, 128 pagina’s, 120 kleurenfoto’s, €25,-, uitgeverij Mets & Schilt). In dit boek schetsen ze een beeld van het dagelijks leven van monniken, novicen en nonnen op de wat. Foto’s van alledaagse situaties worden ondersteund met korte, persoonlijke verhalen van hen zelf. Zie voor meer informatie: www.dezusjesschrama.nl.



Thich Nhat Hanh op bezoek

De beroemde Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh komt binnenkort naar Nederland en België. Deze tengere, zachtaardige monnik is de bekendste vertegenwoordiger van het geëngageerde boeddhisme. Een portret en een geleide meditatie.

'Boeddhisme betekent wakker zijn, weet hebben van wat zich afspeelt in ons lichaam, in onze gevoelens, onze geest en in de wereld. Als je wakker bent kun je niet anders dan met mededogen handelen om het leed dat je om je heen ziet te helpen verlichten. Boeddhisme moet dus wel betrokken zijn bij wat er in de wereld gebeurt. Zo niet, dan is het geen boeddhisme.' Woorden van de beroemde boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh.

Thich Nhat Hanh werd geboren in 1926 in Vietnam als Nguyen Xuan Bao. Op zijn zestiende werd hij monnik. Hij kreeg een grondige training in zen en ontving zijn ordinatie in 1949. In 1956 werd hij hoofdredacteur van Vietnamese *Buddhism*, een algemeen boeddhistisch tijdschrift. Onder zijn leiding bekritiseerde het tijdschrift het zittende regime, promootte het boeddhisme als de nationale godsdienst, en sprak over de dringende nood voor het boeddhisme om te moderniseren en zich meer te engageren rond sociale kwesties. In de daarop volgende jaren richtte hij *La Boi Press* op, was hij mede-oprichter van de Van Hanh Boeddhistisch Universiteit in Saigon en een vredescorps voor jongeren.

Oorlog

Tijdens de oorlog in Vietnam werkte Thich Nhat Hanh aan een verzoening tussen het noordelijke en zuidelijke deel van zijn land. In 1966 kreeg hij een uitnodiging om een symposium over Vietnamees boeddhisme te leiden aan de Cornell Universiteit in de Verenigde Staten. Toen hij daar opriep voor een eenzijdig staakt het vuren van de Vietnamese regering, werd hem te kennen gegeven dat hij niet langer welkom was in zijn land. Frankrijk verleende hem daarop asiel.

➢

Thich Nhat Hanh woont nog steeds in Frankrijk en heeft daar in 1982 de gemeenschap *Plum Village* opgericht. Zijn retraites worden bezocht door Vietnamveteranen, kinderen, milieubeschermers, psychotherapeuten, kunstenaars, slachtoffers van conflicten uit het Midden-Oosten en vele duizenden anderen. Bij het grote publiek is hij vooral bekend door zijn tientallen boeken, die in vele talen zijn verschenen.
Rond Memorial Day op 11 september 2003 sprak hij in Washington met Amerikaanse congresleden en probeerde zo in het centrum van de wereldmacht zijn vredesboodschap over te brengen. Thich Nhat Hanhs standpunt was en is: de vijand is nooit een ander mens, maar angst, hebzucht, afgunst en haat. Volgens hem is een belangrijke kans op vrede gelegen in de bewustwording en liefdevolle acceptatie van deze "vijanden" in ons zelf en anderen. Alleen dan kan heling en transformatie plaatsvinden. In januari 2005 bracht Thich Nhat Hanh voor de eerste keer in veertig jaar, met een delegatie van ruim tweehonderd volgelingen, een bezoek aan Vietnam.
Thay, zoals zijn vrienden en volgelingen hem noemen, laat zien hoe wij in vrede kunnen leven, met onszelf en met elkaar. "Mindfulness", de oefening om in volle aandacht te leven, vormt daarbij steeds de basis. Binnen het boeddhisme vertegenwoordigt hij een stroming die hijzelf "geëngageerd boeddhisme" noemt, een stroming die zich inzet om persoonlijke, sociale en milieuproblemen te verlichten. Meditatie en positieve sociale actie gaan voor hem hand in hand. De retraites en workshops die Thich Nhat Hanh en leden van zijn orde in *Plum Village* en elders houden, benadrukken eenvoudig bewustzijn van alledaagse wonderen, het cultiveren van vriendelijkheid, de bekwaamheid om bedachtzaam te ademen in alle omstandigheden en de capaciteit om je leven in balans te brengen met basale ethische principes. 'Hoe kunnen we dat beoefenen op het vliegveld en in de supermarkt?', vraagt Nhat Hanh. 'Dat is Geëngageerd Boeddhisme'.



Thich Nhat Hanh bezoekt Vietnam

Op verschillende plaatsen in Nederland worden regelmatig (meditatie)bijeenkomsten georganiseerd in de traditie van Thich Nhat Hanh. Op de website van de Stichting Leven in Aandacht (www.aandacht.net) staan de groepen met contactpersonen genoemd.

Bezoek

De retraite van 1-5 mei is volgeboekt maar voor de lezing op **28 april** was er, bij het ter perse gaan van dit nummer, nog plaats. De lezing vindt plaats in het Nederlands Congres Centrum in Den Haag. Aanvang: 19.30 uur. Toegang: € 20,- of € 28,50 per persoon. Informatie is verkrijgbaar via tel.0575 – 52 67 22 (Ger Levert) en 0575 – 53 08 43 (Margriet Versteeg), per email: tnh2006@aandacht.net
Op **7 mei 2006** zal Thich Nhat Hanh ook een lezing houden in Brussel. Plaats is daar Zaal Theater Saint-Michel, Père E. Devroyestraat 2. De toegangsprijs is € 15,-.
Meer informatie over deze lezing is verkrijgbaar via e-mail: thay7.5.2006@telenet.be of per telefoon: (+32) 03 – 2571680.

Werk van Thich Nhat Hanh

Een selectie van Nederlandstalige boeken en films rond het werk van Thich Nhat Hanh.

- *Adem is bewustzijn*, uitgeverij Asoka
- *Geen dood en geen vrees*, uitgeverij Servire
- *Iedere stap is vrede*, uitgeverij Ankh-Hermes
- *In de voetsporen van de Boeddha*, uitgeverij Altamira Becht. Zie de voorpublicatie in het winternummer van dit blad
- *Jezus en Boeddha als broeders*, uitgeverij Asoka
- *Omarm je woede*, uitgeverij Asoka
- *Vorm is leegte, leegte is vorm*, uitgeverij Asoka
- *Vrij zijn waar je ook bent*, uitgeverij Ten Have

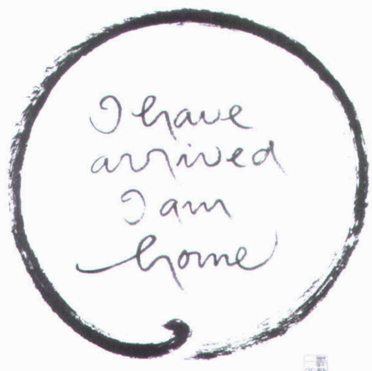
- DVD *My life is my message*
- DVD *Re:vision*
- DVD *Terug naar Vietnam*
- Video *De moeilijkste mantra*
- Video *Deep Looking*

De films zijn allen uitgezonden door de Boeddhistische Omroep en verkrijgbaar via Asoka, tel.040-282 00 22 of e-mail bos@asoka.nl

Thuiskomen

een geleide meditatie

Thich Nhat Hanh



'Kun je je nog iets herinneren van je verblijf in je moeders baarmoeder? Je verbleef er ongeveer negen maanden. Dat is een behoorlijk lange tijd. Ik geloof dat we allemaal een gelegenheid hadden om gedurende die periode te glimlachen. Maar naar wie waren we aan het glimlachen? Als we gelukkig zijn, is er een natuurlijke neiging om te glimlachen. (..) Als we in onze moeders zijn, dan is er geen spanning in ons lichaam. We zijn zacht en flexibel. Maar zodra we buiten in de wereld zijn gekomen, sluipt spanning er in. Voordat we de spanning in ons lichaam kunnen loslaten, is het nodig dat we de spanning in onze adem laten gaan. Als onze ademhaling is ontspannen, dan kunnen we onze lichamen omhelzen en ontspannen.

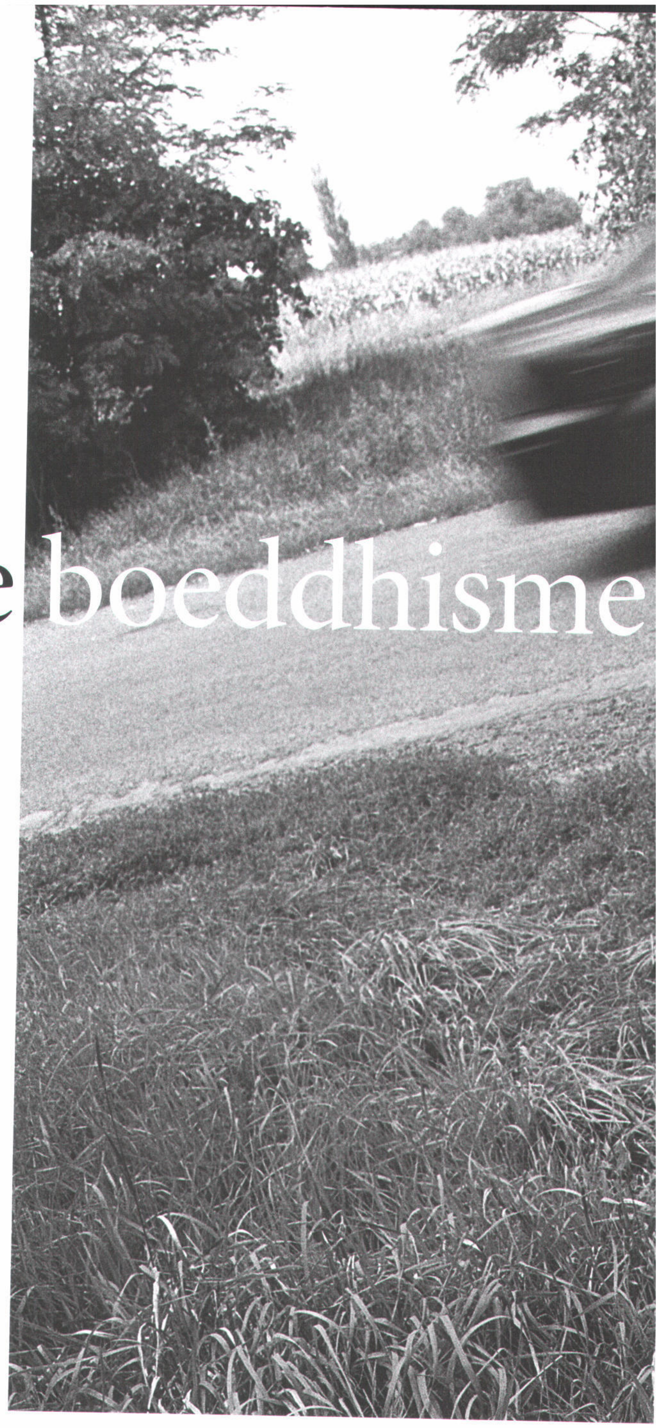
Er is een Pali tekst die de *Kayagatasati Soetra* heet, de soetra die gaat over de 'Beschouwing van het lichaam in het lichaam'. Daarin stelt de Boeddha een oefening voor om de spanning in elk afzonderlijk deel van het lichaam, en in het lichaam als geheel, los te laten. Om te beginnen ga je liggen in een comfortabele houding en scan je je hele lichaam, en dan focus je op verschillende delen van je lichaam. Begin met het hoofd, of het haar op je hoofd, en eindig met de tenen. Je kunt tegen jezelf zeggen: "Terwijl ik inadem, ben ik me bewust van mijn hersens. Terwijl ik uitadem, glimlach ik naar mijn hersens." Ga zo door met de rest van je lichaam. Scan je lichaam, niet met röntgenstralen, maar met stralen van aandacht. Als je bewuste geest een deel van je lichaam herkent en omhelst met de energie van aandacht, dan krijgt dat deel van je lichaam de kans om te ontspannen en z'n spanning te laten varen. Daarom is glimlachen zo'n goede manier om je lichaam te helpen ontspannen.

Als je gedurende je scan bij een deel van je lichaam komt dat ziek is of zeer doet, blijf daar dan wat langer. We hebben de neiging om snel aan de pijn voorbij te gaan. Maar dit zorgt juist voor meer spanning. Als we meer tijd besteden aan dat wat pijn doet, terwijl we gebruikmaken van de energie van opmerkzaamheid, kunnen we naar onze pijn glimlachen en iets van de spanning loslaten. Als we weten hoe we de spanning in dat deel van ons lichaam kunnen loslaten, dan zal het genezingsproces veel sneller verlopen.

Je kunt in daadwerkelijke fysieke pijn zijn. Opmerkzaamheid zal je vertellen dat het alleen een fysieke pijn is. De Boeddha sprak over een tweede pijl. Hij vertelt het verhaal van een persoon die geraakt is door een pijl en die veel pijn heeft. Stel dat een tweede pijl hem daar raakt op precies dezelfde plek. De pijn zou honderd keer erger zijn omdat hij al verwond was. Zorgen, angst, overdrijving en woede over een verwonding functioneren als een tweede pijl. Dus als je verwond bent door een pijl, kun je opmerkzaamheid beoefenen zodat die andere pijl van angst of bezorgdheid je niet op diezelfde plek raakt.

Wist je dat je een echt thuis hebt? (..) Toen je in je moeders baarmoeder was, voelde je je thuis. (..) Maar nu, binnen in je eigen lichaam, kun je ook thuiskomen. Je eigen huis is in het hier en nu. Het is niet beperkt door tijd, ruimte, nationaliteit of ras. Je eigen thuis is geen abstract idee. Het is iets wat je kan aanraken en ieder moment kan (be)leven. Met aandacht en concentratie kun je je eigen thuis in de volledige ontspanning van je lichaam en geest in het huidige moment vinden. Als we stoppen met praten en denken en genieten van onze in- en uitademing, dan genieten we van het thuis-zijn en kunnen we het wonder van het leven ervaren. Dit is het pad dat door de Boeddha getoond werd. (..) Je bent er al, je bent al thuis.'

Met vriendelijke toestemming overgenomen uit Shambala Sun, maart 2006.



Het persoonlijke boeddhisme

Thich Nhat Hanh stelt dat elke vorm van boeddhisme sociaal geëngageerd *is* (of op z'n minst zou moeten zijn). Maar hoe ziet zo'n engagement er in het Westen uit? In zijn inspirerende boeken laat David Loy zien hoe juist een niet-westers perspectief verfrissende oplossingen kan bieden aan een wereld die gebukt gaat onder een groeiende kloof tussen arm en rijk, milieuproblemen, terrorisme en oorlogen.

Anneke Smelik

In *The great awakening: a Buddhist social theory* past David Loy de Vier Edele Waarheden toe om de problemen te analyseren: wat is de aard van het lijden, de oorzaak ervan, het einde, en de oplossing?
De eerste vraag die Loy probeert de beantwoorden is wat dat lijden nu precies inhoudt. Dan gaat het niet om een inventarisatie van alle ellende op de wereld, want de meesten van ons kennen wel de naakte feiten. Neem alleen al de kloof tussen rijk en arm. De cijfers doen altijd weer naar adem happen: in 2001 bezaten 497 miljardairs samen 1.54 triljoen dollars, meer dan alle inkomens van de armere helft van de wereld. Sommige miljardairs hebben in hun eentje meer geld te verteren dan het bruto nationale product van een arm land. Een miljard mensen leeft van minder dan een dollar per dag. Zo'n verschil tussen arm en rijk is haast obsceen. En de kloof wordt alleen maar groter. Eenzelfde triest verhaal is te vertellen over de teloorgang van ons ecosysteem. Of over de slachtoffers van epidemieën en oorlogen. En dan hebben we het nog niet eens over het psychische lijden in de vorm van depressies, angsten en wanen.

Volgens Loy onderscheiden de Pali soetra's drie vormen van lijden. De eerste vorm is alle lichamelijke, emotionele en geestelijke pijn. Hieronder valt de wereldse ellende die hierboven genoemd is. De tweede vorm van lijden betreft de vergankelijkheid: alles dat bestaat, vergaat ooit. Nu is het misschien nog te accepteren dat een bloeiende roos verwelkt of de sneeuwman in de lente smelt, maar het wordt al moeilijker bij zaken of mensen waaraan wij gehecht zijn. Dit raakt aan onze angst voor de dood. Met de toenemende secularisering neemt het geloof in het hiernamaals af, waardoor er vooral in het Westen nihilisme en escapisme ontstaat.
De derde vorm van lijden is verbonden aan de 'geconditioneerde toestand' waarin het zelf zich bevindt. Dit betreft de lichamelijke en geestelijke processen die een illusie van het zelf oproepen. Loy besteedt veel aandacht aan deze vorm van lijden, omdat dit boeddhistische perspectief volgens hem een meerwaarde heeft voor het Westen. Het gaat om de leegheid van het zelf, alsook van de werkelijkheid. De dingen, inclusief ons eigen ik, hebben geen wezenlijk fundament. Dit leidt voor vele mensen tot een schrijnend zijnstekort dat zij op allerlei



manieren proberen op te heffen, bijvoorbeeld door verliefd te worden of door te consumeren.

Holle Bolle Gijs

Voor Loy biedt het cruciale concept van leegte (*shunyata*) een manier om ons te bevrijden van dat 'kleverige web van gehechtheden waarmee we ons zijnstekort willen opheffen'. Hier is een verband te leggen tussen postmoderne inzichten en boeddhistische wijsheid. Loy geeft aan dat we op een postmoderne manier ons zelf en de werkelijkheid om ons heen moeten 'deconstrueren'. Daarmee bedoelt hij dat het besef van de leegte van het zelf kan helpen om onszelf te begrijpen en te veranderen. Leegte is de bron waar we vanuit kunnen leven, zonder deze dicht te plempen of te ontkennen.
De oorzaak van het lijden ligt volgens de Boeddha in onze hebzucht; letterlijk 'dorst' in de Pali teksten. Die komt voort uit de leegte die we in ons diepste zelf ondervinden. Die lege kern is als een Holle Bolle Gijs die alles opslokt. Het probleem is niet het zwarte gat dat we in onszelf ervaren. De tweede edele waarheid stelt dat het probleem ligt in onze pogingen om die bodemloze put te vullen. Of zoals Loy het zegt: het probleem is niet dat ik on-werkelijk ben, maar dat ik steeds blijf proberen om mezelf werkelijk te maken op een manier die nooit zal lukken. Geluk ontstaat niet door onze behoeften eindeloos te bevredigen, want er is geen grens aan onze hebzucht. Geluk ontstaat door onze verlangens te transformeren. Dit betekent dat er op maatschappelijk niveau geen economische oplossing bestaat voor menselijk lijden. Hoe kunnen we onze hebzucht veranderen? Heel 'simpel': door hebzucht te transformeren in zijn positieve tegenhanger: vrijgevigheid. Gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar dit kan op klein niveau beginnen: geld geven aan een dakloze op straat, een bloemetje meenemen voor je collega, doneren aan een goed doel, tijd doorbrengen met iemand om wie je geeft. Ook tijd kun je geven; in onze maatschappij is tijd vaak letterlijk waardevoller dan geld.

➢



Ontwaken

Het boeddhisme stelt dat het lijden kan stoppen. Dit kan door de drie 'giffen' om te zetten in positieve daden: *hebzucht* veranderen we in vrijgevigheid (*dana*); *haat* transformeren we in liefdevolle vriendelijkheid (*metta*) en zorgzaamheid (*karuna*); en *onwetendheid* zetten we om in wijsheid (*prajna*). We hebben gezien dat aan de bron van het lijden de ervaring ligt van een leeg ik dat gescheiden is van de wereld. Die illusie moeten we loslaten. Dat kunnen we door ons te realiseren dat de wereld en ik geen gescheiden eenheden zijn, maar van elkaar doordrongen zijn. Er is geen dualistisch verschil tussen de wereld buiten mij en de kern in mij. Dit is de leer van het non-dualisme. Onze leegte kunnen we niet kwijtraken, maar wel anders gaan beleven. Die leegte is misschien zo erg nog niet, omdat het mij de vrijheid geeft om te worden wie ik wil zijn. Het is een bron voor mijn wezen, of nog beter gesteld de bron *is* mijn wezen. Leeg en zonder vorm, maar dat is mijn werkelijke aard. Dan hoef ik die bodemloze put ook niet te vullen, want hij is het fundament van mijn wezen. Tegelijkertijd leef ik in een wereld vol wezens die evenzeer lijden aan hun illusie een zelf te hebben. Door het non-dualisme van zelf en ander te ervaren, besef ik dat ik niet wezenlijk gescheiden ben van anderen. Dit is een essentieel punt, omdat hieruit het sociale engagement van het boeddhisme voortkomt. Als ik de ander als mijzelf ervaar, dan zorg ik zo goed voor die ander als ware het mijn eigen lichaam.

Dit 'ontwaken' kan op individueel niveau gebeuren, maar, zo stelt Loy, ook op collectief niveau. Ook een instituut of regering kan functioneren vanuit die positieve instelling. Een boeddhistisch sociaal alternatief gaat ervan uit dat de eerste vorm van lichamelijk lijden voor de burgers is weggenomen. Dit betekent dat in minimale levensbehoeften voorzien wordt: voedsel, kleding, onderkomen en medische zorg. Gelukkig kennen de meeste Europese landen dit in de welzijnsstaat, ook al brokkelt die soms gevaarlijk af. Maar een boeddhistische visie houdt ook in dat onze collectieve preoccupatie met economische groei en altijd maar toenemende consumptie moet veranderen. Een maatschappij moet niet de hebzucht voeden, maar een ethische, psychologische en spirituele ontwikkeling stimuleren. Hierin is een belangrijke rol weggelegd voor scholing. Voor Loy is het essentieel dat onderwijs ook de cultivering van een spiritueel perspectief inhoudt.

Hete kolen

De eerste implicatie van een boeddhistische sociale praktijk is dat we zowel aan onszelf moeten werken als aan het sociale systeem. Zolang we onze eigen hebzucht, haat en onwetendheid niet weten te bij te stellen, kunnen we ook hun institutionele vormen niet aanpakken. Daarom is voor het boeddhisme het principe van geweldloosheid zo belangrijk. Om met Thich Nhat Hanh te spreken: vrede is niet alleen het doel, het is ook het pad. We moeten de vrede uitstralen die we willen bereiken. Hier staat het non-dualisme voorop. Als je boos reageert, zo wil een boeddhistisch gezegde, door hete kolen naar je vijand te gooien, dan brand je ook je eigen hand.

Loy introduceert hier de vijf voorschriften waaraan de meeste boeddhistische leken zich (proberen te) houden: onthouden van doden, stelen, liegen, onjuiste seks, en drugs of alcohol die de geest benevelen. Deze voorschriften zijn volgens Loy goed te plaatsen in een kritiek op geïnstitutionaliseerde hebzucht, haat en onwetendheid.

Zo vertaalt Loy het voorschrift om niet te doden naar de onwenselijke militarisering en wapenwedloop van hedendaagse naties. Dit geloof in geweld noemt Loy het terrorisme van de staat. Dit voorschrift strekt zich traditioneel ook uit tot andere levende wezens dan mensen. Daarom valt ook de bio-industrie hieronder, met het geweld dat wij dieren en onze leefwereld aandoen. Sociaal engagement betekent dus niet alleen je uitspreken tegen de oorlogszucht van onze regeringen, maar ook de strijd voor een schoner milieu en een betere behandeling van dieren.

'Niet stelen' wordt in boeddhistische geschriften meestal gedefinieerd als 'niet nemen wat niet gegeven is'. De laat-kapitalistische economie doet niets anders dan dat: uitbuiten van mensen en natuurlijke bronnen. Dat legt de rijke landen een zware schuld op aan de zogeheten derde wereld en aan het milieu. Boeddhisten kunnen zich aansluiten bij pogingen om de armoede de wereld uit te helpen. Boeddhistisch engagement zal ook altijd een ecologisch aspect hebben.

'Leegte is de bron van waaruit we kunnen leven, zonder deze dicht te plempen of te ontkennen'

'Niet liegen' klinkt misschien eenvoudig, maar gezien het manipuleren door politici en media is het wellicht moeilijker om eerlijk te zijn dan we ons realiseren. Hier schaart Loy ook de verstrooiing onder van amusement in sport en populaire cultuur.

Wat verstaan we nog onder 'seksueel wangedrag' in onze overgeseksualiseerde cultuur waarin alles lijkt te kunnen en mogen? Meestal trekken we de grens bij gedrag dat schade berokkent aan anderen (en dat kan ook overspel of scheiding zijn). De meest schokkende vormen van wangedrag zijn seksueel geweld en de groeiende sekshandel in vrouwen en kinderen. Maar het wijdverspreide gebruik van erotische beelden in onder andere reclame en videoclips zijn een nieuwe en subtielere vorm van seksueel wangedrag, die in feite duidt op de vercommercialiseerde consumptie van het menselijk lichaam.

'Geen verslavende middelen gebruiken' staat natuurlijk voorop in een religie die een heldere geest probeert te ontwikkelen door meditatie. Hieronder vallen alcohol en drugs, maar ook allerlei vormen van amusement zoals televisie, internet, mobieltjes en de iPod. Dit voedt een consumptie van amusement, die enige vorm van introspectie tegenhoudt.

In *The Great Awakening* bespreekt Loy op heldere wijze problemen als armoede, terrorisme en misdaad en formuleert hij richtlijnen die een betere omgang met deze problemen kunnen bewerkstelligen. Loy stelt terecht dat de boeddhistische voorschriften zoals hij deze naar het Westen vertaalt, weinig onopvallend zijn; proberen niet de meeste mensen om naar deze richtlijnen te leven? Het gaat er Loy niet om dat dit nu per definitie boeddhistisch is, maar dat er een ander bewustzijn en een andere levensstijl ontstaan. Het volgen van de voorschriften moet een transformatieproces in gang zetten dat de vervreemding tussen mijzelf en de wereld vermindert, en een besef van wederzijdse verantwoordelijkheid bevordert. Het realiseren van deze non-dualiteit is de kern van een boeddhistische sociale theorie, omdat dualiteit ten grondslag ligt aan de sociale structuren die hebzucht, haat en onwetendheid institutionaliseren. Om dat te bereiken is zowel een persoonlijke als collectieve verandering nodig, hoewel die uiteindelijk niet te scheiden zijn. Het nieuwe ontwaken betekent in Loys woorden: het besef dat ik niet in de wereld ben, maar dat ik ben wat de wereld hier en nu doet.

Aan de slag; er is werk aan de winkel!

■ **Anneke Smelik** is hoogleraar Visuele Cultuur aan de Radboud Universiteit Nijmegen en redacteur van *Vorm & Leegte*.



David Loy

David Loy is hoogleraar Internationale Betrekkingen en zenleraar in Japan. In zijn boeken probeert hij een boeddhistische sociale theorie te ontwikkelen die relevant is voor de geglobaliseerde maatschappij van vandaag.
Enkele titels van zijn hand:

Non-duality: a study in comparative philosophy.
New Haven: Yale University Press, 1988

Lack and transcendence: the problem of death and life in psychotherapy, existentialism and Buddhism.
New Jersey, Humanities Press, 1996.

A Buddhist history of the west: studies in lack.
Albany, State University of New York Press, 2002.

The great awakening. A Buddhist social theory.
Boston: Wisdom Publications, 2003.

Loy heeft ook drie kinderboeken geschreven. Zijn werk is nog niet in het Nederlands vertaald.

Thema:

Pijn en lijden





Sluitingsdata kopij papieren uitgave: herfst 8 september, winter 8 december, lente 8 maart, zomer 8 juni.
Sluitingsdata website: doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie: Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven.
E-mail: info@vormenleegte.nl

Bezoek

28 april-5 mei: Thich Nhat Hanh in Nederland. Informatie: www.aandacht.net/TNH/index.html

2-5 juni: Dalai Lama in België. www.dalailama-belgium.org

Lezingen

19 april: Ven. Kaye Miner, boeddhisme in het dagelijks leven. 19.30 uur, Maitreya Delft, De Kelk, Molslaan 121

23 april: Diamantweg boeddhisme, 'Hoe de dingen zijn', Door lama Ole Nydahl. Academiegebouw Universiteit Utrecht, Domplein 29. 19.00u. Tel.030-2518511, www.diamantweg-boeddhisme.nl

26 april: In de kooi/Uit de kooi; de essentie van boeddhistische psychologie door Robert Hartzema. karnak@xs4all.nl

5 mei: Jeff Shore, 20.00 uur, Steyl (Limburg). 'Religious Experience in the Light of Zen Buddhism - Zen Buddhism in the Light of Religious experience'. Tel.030-285 18 00; www.zenonderdedom.nl

10 mei: Ven. Kaye Miner, 'Heb ik een leraar nodig?', Studiegroep Maitreya Breda, 19.30 uur, De Blaker, Graaf Hendrik III-plein 26, Breda

12 mei: Lama Karta over boeddhisme, de middenweg bewandelen. Centrum De Roos, P.C. Hooftstraat 183, Amsterdam. 20.00 uur. www.tibetaans-instituut.org

13 mei: 10.00-17.00 uur, 'Hindoeisme en boeddhisme, geschiedenis, verbondenheid, boeddhistische pelgrimsplaatsen', in Nijmegen. www. vajra.nl/ghanta, tel.030-230 07 41

17 mei: Ven. Kaye Miner, 'Eindeloze frustratie of toch liever geluk'. 19.30 uur, Maitreya Delft, De Kelk, Molslaan 121
26 mei: 'Religious experience in the light of zen buddhism' door Jeff Shore. Pakhuis 22, Middelburg. Tijd: 17.30 - 19.30 uur. www.zeninzeeland.nl

7 juni: Ven. Kaye Miner, 'Waarom zijn we bang voor de dood?', 19.30 uur, Studiegroep Maitreya Breda, De Blaker, Graaf Hendrik III-plein 26, Breda

21 juni: Ven. Kaye Miner, 'Een betere wereld begint bij onszelf'. Maitreya Delft, 19.30 uur, De Kelk, Molslaan 121

Retraites

22 april: Taking refuge dagretraite, Maitreya Instituut, Amsterdam

28-30 april: Study weekend, International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen

29 april-6 mei: Sakura spring sesshin, Zenriver, Uithuizen

30 april-5 mei: Stilte-midweek met QiGong en Meditatie in Huize Franciscus, klooster Denekamp. LaoShan Centrum Holland 0575-526246. www.laoshan.nl

2-7 mei: Go-sesshin, International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen

3-7 mei: Sesshin in Vught o.l.v. Nico Tydeman Sensei. ZIN, Vught

3-7 mei: Sesshin o.l.v. Ton Lathouwers, Steyl. Maha Karuna Ch'an, Tel.0575-575 390. E-mail: l.kleinherenbrink@12move.nl

5-7 mei: Retraiteweekend Essentieel boeddhisme. Us Thus, Greonterp

5-7 mei: Zenweekend met Jeff Shore in Steyl, Limburg. Tel. 030-285 18 00; www.zenonderdedom.nl

8-11 mei: Daily life retreat, International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen

11-14 mei: Zenweekend met Jeff Shore in Steyl, Limburg. 030-285 18 00; www.zenonderdedom.nl

12-14 mei: Zen weekend, International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen

13-14 mei: Retraite Yoga en boeddhisme, Lama Zeupa, Naropa Instituut Cadzand
16-21 mei: Zen light retreat, International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen

23-28 mei: Mindfulnessretraite o.l.v. Frits Koster, Retraitecentrum Ezinge. Tel. 076-5816382, e-mail j.heynekamp@planet.nl

25-28 mei: Natuurlijk Mediteren o.l.v. Jan Boswijk, Centrum Boswijk, Hurwenen

25-28 mei: Family retreat, International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen

26-28 mei: Weekendretraite voor beginners met Jeff Boeckmans. ZIN, Vught

26-29 mei: Nyung Na retraite, Maitreya Instituut Emst

2-5 juni: Pinksteren: 'Zen-Vierdaagse' (Terschelling) met Irène Kyojo Bakker. Zen Spirit Groningen

2-5 juni: Weekend Anapana meditatiecursus in Dersum. Tel: 026-333 25 54 of www.ubakhin.net. Sayagyi U Ba Khin Stichting

3-5 juni: Pinksterretraite Kum Nye 'Emoties en innerlijk evenwicht'. Nyingma Centrum, Amsterdam

10-11 juni: Retraite Mahamoudra meditatie, Lama Karta. Naropa Instituut Cadzand

15-18 juni: Vipassana mini-retraite te Vught, info: Buddhavihara, Amsterdam

17-23 juni: retraite o.l.v. Christina Feldman in Noorder Poort, Wapserveen. Tel: 06-40705238

24 juni-20 juli: Summer monthlong sesshin, Zenriver, Uithuizen

26-30 juni: Workpractice week, International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen

30 juni-2 juli: Meditative archery, International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen

30 juni-12 juli: Zomer Lam Rim, Maitreya Instituut, Emst

1-9 juli: Zomerkamp te Maredsous met meester Roland Yuno Rech. www.zazen.be, tel: +32 (0) 497/42 34 94

2-6 juli: Amsterdam city retreat, Maitreya Instituut, Amsterdam

4-9 juli: Attunement through the body, International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen

7-16 juli: Sesshin o.l.v. Ton Lathouwers, Steyl. Maha Karuna Ch'an, Tel.0575-575 390. E-mail: l.kleinherenbrink@12move.nl

8-14 juli: Zomerretraite in de Bourgogne met Robert Hartzema en Marjan Möller. www.moulinbousson.com

10-13 juli: Daily life retreat, International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen

13-16 juli: Retraite De 4 gedachten. Lama Tashi Nyima. Naropa Instituut Cadzand

13-17 juli: Retraite o.l.v. Dingeman Boot in Folshegekoalle Schylgeralan, Terschelling. Tel.038-4656653, www.pannananda.nl

15-22 juli: Vipassana meditatieretraite o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Frits Koster, Vipassana Meditatiecentrum, Groningen

15-22 juli: Dai-sesshin, International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen

Overige activiteiten

17 april: Open dag, Naropa Instituut Cadzand

22 april: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel: 024-3444953, info@nouddehaas.nl

22 april: Open dag t.g.v. tienjarig bestaan. Zebrastraat 39 te Gent. http://gent.vwbo.net

22-23 april: Onze gevoelens omarmen, boeddhistische psychologie in de praktijk. Centrum voor Leven in Aandacht, Amsterdam

22-23 april: Weekend QiGong en Meditatie in Huize Elisabeth, Klooster Denekamp, LaoShan Centrum Holland. 0575-526246, www.laoshan.nl

22-23 april: Zenweekend, o.l.v. Stefan Kenjitsu Coppens, hoshi. Kanzeon Zen Centrum 's-Hertogenbosch

22-23 april, 6 mei, 13-14 mei, 10-11 juni: Boeddhistische Kunst 'Stoepa's maken'. Nyingma Centrum, Amsterdam

22 april, 20 mei, 17 juni: Trainingsdagen Skillful Means – Bewustzijn, concentratie en energie. Nyingma Centrum, Amsterdam

23 april: Zondagochtendmeditatie, Buddhavihara Amsterdam

23 april: Introductiedag zenmeditatie bij ZEN onder de Dom, Utrecht

23 april: Dag van aandacht in de traditie van Thich Nhat Hanh. Sangha voor hulpverleners, Centrum Boswijk, Hurwenen

26 april: Workshops Mildheid & mindfulness (mi en/of av) o.l.v. Frits Koster in de Kanaalschool, Sluiskade N.Z. 58, Almelo. tel. 0546-869076

27 april: 19:30 - 21:30 uur: Open Avond 'Leren Mediteren'. Shambhala Meditatiecentrum Arnhem

27-30 april: Zen-Zang Spring Seminar met zenmeester Sekko Tanaka, in De Zwanenhof te Zenderen. www.zen-zang.nl

28 april: Boekpresentatie Ziekte, pijn en de invloed van de geest; door Erik Bruijn. 20.00 uur, Centrum de Roos, PC Hooftstraat 183, Amsterdam

28-30 april: Onderricht door Khempo Tsultrim Gyamtso Rinpochee, Instituut Yeunten Ling, Huy, België

30 april: Zen-meditatiemiddag. 13.00-15.45 uur. Vipassanacentrum Groningen. Info: 050-3128883 of 06-51910803, www.gbconline.nl

4, 11, 18 mei: 19:30 - 20:30 uur: Cursus: Inleiding in Meditatie en Shambhala. Shambhala Meditatiecentrum Arnhem

6 mei: De Kracht van Introspectie; een kennismakingsdag over boeddhistische psychologie en meditatie, LifeJoy Centrum voor Bewustzijn te Kerk Avezaath, 0345-521225 of 024-3738889 www.Boeddha-Dhamma.nl

6 mei: Stiltewandeling naar Kamp Amersfoort. Thema vrede, start 10.45 station Amersfoort, 033-4632869 jwromeijn@hotmail.com

8-22 mei: Zen Centrum Amsterdam, cursus 'Waarnemen in de lente'. O.l.v. Hans Lastdrager

9 mei: (7 lessen) 19.30-22.00 uur, meditatie en boeddhisme, thema De leerredes van de Boeddha. BC Haaglanden, Den Haag
11 mei: (7 lessen): 19.30-22.00 uur, meditatie , thema De brahma viharas. BC Haaglanden, Den Haag

12 mei: 19.15-21.30 uur. Cyclus Aandachttraining (5x) .Ceres Breda

12 mei, 11 juni, 11 juli: Mantra zingen tijdens volle maan, 19.30-21.00 uur. Nyingma Centrum, Amsterdam

12-14 mei: Weekend Stresshantering & Burnoutpreventie in Retraitecentrum Ezinge. Tel. 0595-435351 of a_keuning@planet.nl

13 mei: Cursusdag Filosofie Oost-West. Vergadercentrum 'Vredenburg 19' te Utrecht. 10.00 - 16.30 uur.Tel:033-4227202, www.filosofie-oostwest.nl

13-14 mei: Yoga en boeddhisme, door Lama Zeupa, Naropa Instituut Cadzand

13-14 mei: Workshop Meditatief tekenen; ervaar je innerlijke kracht. Cursuscentrum Avanturijn, Voetiusstraat 3, Utrecht. Tel.030-2614257

14-27 mei: Spirituele Vakantie met QiGong en Meditatie in Klooster Santa Teresa op Ibiza. LaoShan Centrum Holland 0575-526246, www.laoshan.nl

20 mei: Boeddhadag. Boeddhistische Unie Nederland.

20 mei: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

21 mei: Vesak-viering met dialezing o.l.v. Frits Koster in Vipassana Meditatiecentrum, Groningen

21 mei: Dag van aandacht in de traditie van Thich Nhat Hanh. Sangha voor hulpverleners, Centrum Boswijk, Hurwenen

27 mei: De Kracht van Introspectie; een kennismakingsdag over boeddhistische psychologie en meditatie, Conferentieoord De Poort te Groesbeek. 0345-521225 of 024-3738889 www.Boeddha-Dhamma.nl

28 mei: Meditatiedag (Zazen-kai) o.l.v. Stefan Kenjitsu Coppens, hoshi. Kanzeon Zen Centrum 's-Hertogenbosch

28 mei en 25 juni: Workshop meditatief wandelen van 14.00-16.30 uur in café den Tempel, Gruizenstr. 27, Sittard. tel. 046-4584490, www.jannywezenberg.nl

3-4 juni: Weekend sesshin, Zenriver, Uithuizen

3-4 juni: Weekend QiGong en Meditatie in Huize Elisabeth, Klooster Denekamp, LaoShan Centrum Holland. 0575-526246, www.laoshan.nl

9-11 juni: Weekend Yoga & Inzichtmeditatie o.l.v. Elles Vlaanderen en Frits Koster in Retraitecentrum Ezinge. Tel. 0521-592076 of www.fritskoster.nl

10 juni: Zazenkai, Zenriver, Uithuizen

10-11 juni: Mahamoedra meditatie door Lama Karta, Naropa Instituut Cadzand

11 juni: Open huis, Zenriver, Uithuizen

11 juni: Meditatiebijeenkomst in de traditie van Thich Nhat Hanh, Rotterdamse Sangha, Centrum Djoj, A. Duyklaan 5-7. Tel.010-4215718, E-mail: info@rotterdamsesangha.nl of www.rotterdamsesangha.nl

16-18 juni: Workshop 'Angst, Zen, Levensplezier' (Vught) met Irène Kyojo Bakker. ZIN, Vught

22-24 juni: Seminar 'Sensory Awareness' door Dr.Michael Tophoff, Amsterdam. michael@tophoff.nl

24 juni: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

23, 24 en 25 juni: 10:30-16:30 uur, Maitreya Project Heart Shrine Relic Tour ,Wereldmuseum Willemskade 25, Rotterdam. Entree gratis.

25 juni: Meditatiedag (Zazen-kai). Kanzeon Zen Centrum 's-Hertogenbosch

30 juni -12 juli: Zomer Lam Rim o.l.v. Geshe Sonam Gyatsen, Maitreya Instituut, Emst

1-2 juli: Zomerworkshop Meditatief tekenen; ervaar je innerlijke kracht. Cursuscentrum Avanturijn, Voetiusstraat 3, Utrecht Tel.030-2614257

11-20 juli: Studie meditatiedagen met Eerw. U Nandamala, Buddhavihara, Amsterdam

13-16 juli: Onderricht over de basisbegrippen van het boeddhisme door Lama Tashi Nyima, Naropa Instituut Cadzand

Meditatie

AERDENHOUT
Vipassana-meditatie (Theravada),
tel.023-5242403

ALKMAAR
Stichting Leven in Aandacht (Zen)
tel.072-5616289of 072-5401707, E-mail: info@aandacht.net, Website: www.aandacht.net

ALMERE-HAVEN
Vipassana (Theravada)
Tel.036-5319398

ALMERE-STAD
Vipassana (Theravada)
Musicalstraat 24, Tel.036-5320706

AMERSFOORT
Vipassana (Theravada)
Klavervuur, BW-laan 51 tegenover Dierenpark. Tel.035-6857880, Website: www.paulboersma.nl

Zenkring Amersfoort
Muurhuizen 42. Tel.033-4634215

AMSTERDAM
Boeddhistisch Centrum Amsterdam (VWBO Overig)
Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde, Palmstraat 63, tel.020-4207097, E-mail: info@vwbo.nl, Website: www.vwbo.nl

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Nel de Jong, tel.020 6720227; Tonny Maas, tel. 035 6420505, Website: www.bongaruda.com

Buddhavihara Vipassana Meditatiecentrum (Theravada)
St.Pieterspoortsteeg 29-1, tel. 020-6264984, E-mail: gotama@xs4all.nl, Website: www.xs4all.nl/~gotama

Centrum voor Leven in Aandacht (Zen)
van Walbeeckstraat 66, Tel.020-616 49 43, E-mail: ebeumkes@euro-mail.nl, Website: www.aandacht.net

Chinese Boeddhistische F.G.S. He Hwa Tempel
Zeedijk 106-118, tel.020 4202357. Openingstijden: 12.00-17.00 u. Website: www.ibps.nl

Diamantweg-boeddhisme Amsterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Gerard Doustraat 95/2, Tel.020-6792917, E-mail: Amsterdam@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

European Zen Center
Valckenierstraat 35, Tel.020-6258884, E-mail: info@zen-deshimaru.nl Website: www.zen-deshimaru.nl

Great Mother Buddhism/Living Zen School
Deurloostraat 128, Tel/Fax.020-6624037, E-mail: wsc@originaltrad.faithweb.com, Website: www.originaltrad.faithweb.com

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.020-6934578, E-mail: deruimte.amsterdam@worldonline.nl

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.020-6276493, Website: www.zenamsterdam.nl

Maitreya Amsterdam (Tibetaans)
Brouwersgracht 157-159. Tel.020-4280842, E-mail: amsterdam@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl

Nederlandse Zen Stichting
Postadres: Banstraat 36, Tel. 020-6734847, Nieuwe Keizersgracht 58, E-mail: zenazi@dds.nl Website: www.zenazi.dds.nl

Nyingma Centrum (Tibetaans)
Reguliersgracht 25, Tel.020-6205207, E-mail: nyingmacentrum@nyingma.nl Website: www.nyingma.nl

Rigpacentrum (Tibetaans)
Van Ostadestraat 300, Tel. 020-4705100, Website: www.rigpa.nl

Shambhala Centrum Amsterdam (Tibetaans)
1e Jacob van Campenstraat 4, Tel.020-6794753 (ma t/m do tussen 14.00 en 18.00 u.), Email: amsterdam@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl

Vipassana/Wat is meditatie.nl
Samen mediteren op een informele manier, woensdag 19.30 - 22.00 uur,

Info: g.huizinga8@chello.nl, tel.020-6920524

Yogacentrum Fred van Beek
Uiterwaardenstraat 40, Tel. 020 6421619. 2 x per jaar 4 vrijdagavonden meditatie cursus, zie voor data`s www.fredvanbeek.com

ZA ZEN in De Ruimte
De Ruimte, Weesperzijde 79a, Tel.020-6934578,E-mail: deruimte@deruimteamsterdam.nl

Zondag-sangha
Tel.020-6734815, E-mail: h.matthes@planet.nl

ANTWERPEN

Dana Zengroep Antwerpen (Zen)
Arthur Sterckstraat 40, Berchem, Tel. 03/239.63.99 of 03/238.60.63, E-mail: antwerpen@danasangha.be. Website: www.danasangha.be

Centrum voor Shin-Boeddhisme/ Tempel Jikoji (Reine Land-boeddhisme)
Pretoriastraat 68, B-2600 Antwerpen-Berchem, Tel.+32-(0)475 62 78 36, E-mail: info@jikoji.com, Website: www.jikoji.com

Ho Sen Dojo van Antwerpen (Zen)
Happaertstraat 26. Tel: 03 233 7012 (Tom Hannes) en 03 231 34 97, E-mail: info@zenantwerpen.be, Website: www.zenantwerpen.be

APELDOORN

Dharmatoevlucht (Zen)
(Orde van Boeddhistische Contemplatieven)
De Heze 51, Tel.055-5420038, Website: www.gbconline.nl

International Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.055-5429228, E-mail: marylinselbach@hotmail.com

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.055-5417251

ARNHEM

Diamantweg-boeddhisme Arnhem van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.026-4436553, E-mail: Arnhem@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.026-3894783

Shambhala Meditatiecentrum Arnhem (Tibetaans)
Tooropstraat 41, Arnhem, 026 4458057. E-mail: arnhem@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl

BAARN

Stichting Kagyu Rintchen Gyamtso Ling (Tibetaans)
Heemskerklaan 6, Tel. 035 543 2118, Email: stichting.kagyu@planet.nl

BILTHOVEN

Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Tel.030-2292595

Stichting Bodhisattva
Centrum voor filosofie en meditatie, Verhulstlaan 8, Tel: 06-28373039, www.stichtingbodhisattva.nl

BLOEMENDAAL/BEVERWIJK

Vipassana (Theravada)
Tel: 0251-251201

BOEKEL

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0492-321530, E-mail: ahjbaan@zonnet.nl

BREDA

Dharma-Lotus/Reiki-Lotus
Aardrijk 103, Tel: 076-5498768, 06-49768104, E-mail: info@dharma-lotus.com, Website: www.dharma-lotus.com

Nichiren Boeddhisme en SGI Breda
H. van Agt, 06 22798731, email: breda@boeddhismeinbrabant.nl, site: www.boeddhismeinbrabant.nl

Stichting Ceres-Vipassana-meditatie (Theravada)
Meditatieruimte"Ceres", Ceresstraat 29, Tel.076-5207878/5211625, E-mail: info@ceresbreda.nl, Website: www.ceresbreda.nl

BRUGGE

Dana Zengroep Brugge (Zen)
Jan Breydellaan 22, Tel.0477/26.63.92, E-mail: brugge@danasangha.be Website: www.danasangha.be

Dojo Brugge (Zen)
Predikherenrei 15 A, Tel.0497/54.77.06, E-mail zen.brugge@pandora.be Website: http://users.pandora.be/zen.brugge

BRUSSEL

Diamantweg-boeddhisme Brussel van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Chaussee dAlsemberg 306, Tel+32-(0)20-3438538. Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Kannon Dojo Brussel (Zen)
Rue Cattoir/Cattoirstraat 11, Tel & fax: 02/648.64.08, E-mail: info@zazen-bru.be Website: http://ww.zazen-bru.be

CADZAND

Naropa Instituut (Tibetaans)
Vierhonderdpolderdijk 10, Tel. 0117-396969, Fax 0117-454815, E-mail: naropa@tibetaans-instituut.org. Website: www.tibetaans-instituut.org

CASTRICUM

Shambhala Meditatiegroep i.o. Castricum (Tibetaans)
V.Oldenbarneveldtstr.3, Tel.0251- 65 82 78, E-mail: riesjard@wxs.nl

DEDEMSVAART

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.0523-612821

DELFT

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.015-2561715, E-mail: dirkjan@schroor.nl

DEN BOSCH

Jewel Heart (Tibetaans)
Tel.073-6413166

Kanzeon Zen Centrum Den Bosch
Torenstraat 2 te Berlicum (Nb) Tel.073-6427009. Website: http://members.home.nl/cobe, E-mail: kanzeon@home.nl

Nichiren Boeddhisme en SGI Den Bosch
A. Schreurs, 073-6840268, email: info@boeddhismeindenbosch.nl, website: www.boeddhismeindenbosch.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.073-6146341
Zengroep 's-Hertogenbosch
Tel: 073 - 6421595, Email: m_vandenouden@hotmail.com

DEN HAAG

Boeddhistisch Centrum Haaglanden (VWBO, Overig)
Copernicusstraat 29 (in de Energiespiegel), Tel.070-335 51 57, E-mail: info@bchaaglanden.nl Website: www.bchaaglanden.nl

Dana zencentrum Den Haag (Zen)
Copernicusstraat 18. Tel.070-3604305, E-mail: m_olt@euronet.nl, Website: www.danasangha.org

Kanzeon Zen Centrum Den Haag
Frankenslag 342. Tel 070-3504601, E-mail: zen@kanzeon.nl, Website: www.kanzeon.nl

Diamantweg-boeddhisme Den Haag van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.070-3291990, E-mail: DenHaag@diamantweg-boeddhisme.nl Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Sakya Thegchen Ling, Tibetaans boeddhistisch instituut
Laan van meerdervoort 200 A Tel.070 3606649, E-mail: leenmeij@planet.nl, Website: www.geocities.com\sakya_nl

Vipassana (Theravada)
Waalsdorperweg 93, tel.070-3464015

Zentijd
Laan van Meerdervoort 657, Tel.070-3467977, E-mail: rdestree@freeler.nl Website: www.zentijd.nl. Start cursussen: 5 en 6 sept

DEVENTER

Zentrum Deventer
Frits Verheijden, 06.53245232 Iedere woensdagavond meditatie, Website: www.zentrumdeventer.nl

DIEVER

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.0521 551588, E-mail: info@bondaruda.com, Website: www.bongaruda.com

DOETINCHEM

Zengroep Achterhoek
Tel.0314-340885

Zen in De Slangenburg
Stiltecentrum van de St.Willibrordsabdij. Een ontmoeting tussen zenboeddhisme en christendom. Tel.0314-332753

DOORWERTH

Sayagyi U Ba Khin Stichting
Postadres: Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, Tel. 026-333 25 54, Web: www.ubakhin.net, E-mail: subks@xs4all.nl

DRIEBERGEN

Zendo "JAKU" Driebergen
Japanse Rinzai-traditie
E-Mail: zendojaku@wanadoo.nl, Web: www.zendojaku.tripod.com

EINDHOVEN

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.0411-602110. Website: www.bongaruda.com

Nichiren Boeddhisme en SGI Eindhoven
K. Don, 040-2481829, email: eindhoven@boeddhismeinbrabant.nl, website: www.boeddhismeinbrabant.nl

" 't HOOL ", ruimte voor (zen)meditatie
Tel.040 241 8372, E-mail: thoolehv@tiscali.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
't Hofke 128, Tel.040-2811978

EINDHOVEN (DUIZEL)

Stichting Zazen
Zendo De Kern, Duizel: Rijkenstraat naast nr. 1. Tel.06-53776474. E-mail: dickv@iae.nl, Website: www.stichtingzazen.nl.

ELTEN/EMMERICH

Zen in de Pater-Lassalle-Zendo
Postadres: Zr. Baps Voskuilen, Koningshof 14, 6915 TX Lobith, Tel.0316-541326 /06-12876567, Du./Ned. Inleiding

EMST

Maitreya Instituut (Tibetaans)
Heemhoeveweg 2. Tel.0578-661450, E-mail: emst@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl

ENKHUIZEN

Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0228-318758, E-mail: henneke.hvdw@wxs.nl

ENSCHEDE

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.074-2434551

GAMEREN

Centrum Boswijk (Zen)
Burgerstraat 35, Tel. 0418 - 561660, E-mail: boswijkmail@wish.net, Website: www.centrumboswijk.nl

GASSELTERNIJVEEN

Vipassana (Theravada)
Centrum Samavihara, Hoofdstraat 84, Tel.0599-512075

GENT

Dana Zengroep Gent (Zen)
Oude Houtlei 56 (Hotel Poortackere), Tel.09/220.78.57, E-mail: gent@danasangha.be. Website: www.danasangha.be

Diamantweg-boeddhisme Gent van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Baudelostraat 28
Tel: +32 (91) 2333153, E-mail: Gent@diamondway-center.org, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

El GEN Dojo Gent (Zen)
MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75, Tel.09/253.98.70. E-mail: marleen.croughs@mobilit.fgov.be, Website: http://home.scarlet.be/zengent

VWBO (Overig)
Zebrastraat 39. Tel.09 233 35 33/ 09 231 27 34, E-mail: gent@vwbo.net, Website: www.vwbo.net

GREONTERP

Us Thús/Dongag Changchub Chöling
De Rijp 6. Tel.0515-579628, E-mail: usthus@euronet.nl, Website: www.usthus.nl

GRONINGEN

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.050-5778667, Website: www.bongaruda.com

Centrum het Roer (Zen)
Roer 28. Tel.050-5422659, Website: www.evawolf.nl, E-mail: evawolf@hetnet.nl

Diamantweg-boeddhisme Groningen van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Petrus Hendrikszstraat 1, Tel.050-5774582, E-mail: Groningen@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Orde van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Kamerlingh Onnesstraat 71, Koosje Meiborg, Tel: 050-3128883 Website: www.gbconline.nl

Maha Karuna Cha'n Groningen (Zen)
Prinsesseweg 35, Tel:06-16728209 E-mail: mahakarunagroningen@hotmail.com

Maitreya Instituut (Tibetaans)
Kamerlingheplein 15, Tel. 050-3091257, E-mail: groningen@maitreya.nl

Shambhala Meditatiegroep Groningen (Tibetaans)
Vismarkt 36/A, Tel.050-3136282 /3185298

Stichting Vipassana Meditatie Groningen(Theravada)
Kamerlingh Onnesstraat 71, Tel.050-5490900. E-mail: info@vipassana-groningen.nl, Website: www.vipassana-groningen.nl

Zen in Centrum De Poort
Moesstraat 20.Tel.050-5712624

GRONINGEN/ GLIMMEN

Zen Spirit/ Irène Kyojo Bakker
Tel.050- 314.0069/ 406.1308, E-mail: info@zenspirit.nl, Website: www.zenspirit.nl

HAARLEM

ZenPunt
Nieuwe Gracht 86 zw, Tel. 023 – 5315534, Website: www.zenpunt.nl

HALLE

Dojo Halle (Zen)
Steenweg naar Edingen 457, Tel: 0484/925.896. E-mail: zendojo_halle@wol.be - Website: http://home.tiscali.be/jvanomme/zen-halle.htm

HANTUM

Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling (Tibetaans)
Stoepaweg 4, Tel.0519-297714

HEERENVEEN

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0513-620268, E-mail: ceesfrieda@hetnet.nl

HEEREWAARDEN

Vuurvlinder Centrum
Hogestraat 28, Tel: 0487 - 57 33 15 (ma. tot vr. van 9.00 tot 10.00 uur), E-mail: vuur.vlinder@chello.nl, Website: www.stichtingvuurvlinder.nl

HEERLEN

Zen dojo Heerlen
Putgraaf 3, Informatie: Nanon Labrie 045-5410668; Uwe en Christina Seyfert 043-4501193 Website: http://zendojoheerlen.com, E-mail: zendojoheerlen@hotmail.com

HEILOO

Greentara (Tibetaans)
Kum Nye lessen
Vrieswijk 184, Tel 072-5332077, E-mail: jw@greentara.fol.nl

HOORN

Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel. 0228 543023, E-mail: kleineken3@hetnet.nl

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Italiaanse Zeedijk 13, Tel.0229-217855 E-mail: dirkbeemster@quicknet.nl

Lopen in Stilte
Website: www.lopeninstilte.nl, E-mail: info@lopeninstilte.nl

HOUTEN

Zenpraktijk
Zijdemos 30, wijkcentrum: de Vuurtoren; Postadres: Speltoord 12, 3991 XH Houten Tel. 030-2304644, Email: zen@zenpraktijk.nl, Website: www.zenpraktijk.nl

HUISSEN

Zenmeditatie
Iedere dinsdagmorgen van 9 tot 10 uur, zenmeditatie in het Dominicanen klooster Stadsdam 1 Huissen

HURWENEN

Centrum Boswijk, School voor Aandachtsontwikkeling (Zen)
kantooradres: Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren, Tel: 0418-561660, Website: www.centrumboswijk.nl, E-mail: centrumboswijk@xs4all.nl

HUY (België)

Institut Yeunten Ling (Tibetaans)
Chateau du Fond L'Eveque, 4 promenade Saint Jean l'Agneau, Tel.+32 085 271188, E-mail: tibinst@skynet.be. Website: www.tibetaans-instituut.org

KOKSIJDE

Dojo Koksijde (Zen)
C.C. Taf Wallet Veurnelaan 109, Tel & fax: 058/51.52.37

KORTRIJK

Dojo Kortrijk (Zen)
Tuinstraat 21, Tel: 0485 23 00 26, email: adierckx@skynet.be

KRIMPEN A/D IJSSEL

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0180-517649, E-mail: jmuditadewolf@hetnet.nl

LEEUWARDEN

Buddhist Group Leeuwarden (Tibetaans)
c/o Hans Visser Sinderhoven 130 9254 GH Hurdegaryp, Tel: 0511 471808, E-mail: Leeuwarden@diamondway-center.org
Web site: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland
Tel.06-46633989, E-mail: anshinschroder@vodafone.nl

LEIDEN

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel. 071-5820939, E-mail: jishin@anaguia.nl

Shambhala centrum regio Leiden (Tibetaans)
Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610 of 5177446 (tussen 12-17 uur), E-mail: leiden@shambhala.nl. Website: www.shambhala.nl

Stichting Soto-Zen Centrum Suiren-Ji
Hogewoerd 162, Tel. 071-5120051, E-mail: suiren-ji@tip.nl, Website: www.zencentrum.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Faljerilstraat 8. Tel.071-5154862 Magdalena Moonsstraat 76, Tel.071-5121878

LEUSDEN

International Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.033-4337766, E-mail: mleferinkopr@cs.com

LEUVEN

Dojo Leuven (Zen)
Abdij Keizersberg Mechelsestraat 131, Tel: 016/23.48.34, E-mail: marcvannetelbosch@hotmail.com, Website: http://www.zendojoleuven.be

LIER

Dojo Lier (Zen)
Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6. Tel & fax: 03.449.62.81, E-mail: mia.casteleyn@skynet.be

MAASTRICHT

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.043 3615810, Website: www.bongaruda.com

Vipassana-meditatie (Theravada)
Hoekweg 15, Meerssen, Tel.043-3644180

Zen Centrum PRAJNA
Haspengouw 45. Tel.043-3672994 of 043-3438426, Website: www.prajna.nl

MIDDELBURG

Mahayana- centrum Middelburg (Tibetaans)
Lama Kelsang Chöpel, Pr. Marijkeplein 11, 4332 XC, Tel: 06-55945039, E-mail: tara1@zeelandnet.nl. Website: members.lycos.nl/lamachopel/index.html
Mahayana-centrum 1: Pr Marijkeplein 11
Mahayana-centrum 2: Oostkerkplein 22 {het Pakhuis 22], achter de oostkerk

Nichiren Boeddhisme en SGI Zeeland
G. Versteeg, 010-5290191 / 06-21872723, email: gerrit@boeddhismeinbrabant.nl, website: www.boeddhismeinzeeland.nl

Dharmacentrum Padma Ösel Ling (Tibetaans)
Tel.0118-479135, E-mail: frima@zeelandnet.nl, Website: www.padmaoselling.nl

Zen in Zeeland
Pakhuis 22, Oostkerkplein 22, Tel:0118-636380, E-mail: kuiper@zeelandnet.nl. Website: www.zeninzeeeland.nl

NEDERHORST DEN BERG

Pagoda Van Hanh (Zen)
Middenweg 65, Tel.0294-254393, E-mail: thongtri56@hotmail.com, of: oananda@hotmail.com

NIEUW VENNEP

Ithaka (Zen)
Stepelerveld 53, E-mail: ithaka@zencoach.nl , Tel: 0252-682910/ 0613243592 Website: www.zencoach.nl Introductiecursussen en doorgaande cursussen

NIEUWEGEIN

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030-2817514, E-mail: cvheuven@enso.nl

NIJMEGEN

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.024-3600819, Email: jeroenveenenbos@hotmail.com

Jewel Heart (Tibetaans)
Hatertseveldweg 284, Tel. 024-3226985, Email:info@jewelheart.nl Website: www.jewelheart.nl

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.024-3787345

Vipassanameditatie (Theravada)
Introductiekursus- start 3 keer per jaar, doorgaande groep, mediteren op zondag,
Informatie: 024 3234620

Zengroep Leven in Aandacht-Nijmegen
Tel. 024-3444953 of 024-3585178, Website: www.aandacht.net

Zengroep Oshida
Studentenkerk, Erasmuslaan 15, Tel.024-3236124/27 Han Fortman Centrum, Tel. 024-3541668 Dagkapel Dominicuskerk, Prof. Molkenboerstr. 7, Tel.024-6412984 en 024-3232843

OISTERWIJK

Vipassana meditatie
Doshin Houtman. Info:
tel 013-4631847 of
e-mail: doshin@planet.nl

OVERVEEN

Internationale Zen Instituut Nederland
Tel.020-6279339,
E-mail: msint@xs4all.nl

ROTTERDAM

Diamantweg-boeddhisme Rotterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Walenburgerweg 78a,
Tel:010-2654466, E-mail: Rotterdam@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.010-4624359,
e-mail maatstaf@gmail.com

Zengroep Rotterdam Kanzeon
Tel.078-6317606,
E-mail: info@zenrotterdam.nl,
Website: www.zenrotterdam.nl

Rotterdamse Sangha, meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh (Zen)
Centrum Djoj, A. Duyklaan 5-7
Tel.010-4215718,
E-mail:info@rotterdamsesangha.nl
of www.rotterdamsesangha.nl

Shambhala Meditatiecentrum Rotterdam (Tibetaans)
Centrum Djoj, A.Duyklaan 5-7,
Tel.06-38 37 36 58,
E-mail: rotterdam@shambhala.nl,
Website: www.shambhala.nl

Stichitng Vipassana Meditatie Rotterdam
Drievriendenstraat 26, Informatie: Didi de Joode, tel. 010-4668815, e-mail: dididejoode@tiscali.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Oost West Centrum Rotterdam, Mariniersweg 9, Tel.010-4135544, E-mail: info@oostwestcentrum.nl, Website: www.oostwestcentrum.nl

SCHIEDAM

Zengroep
Oud-katholieke kerk (huis te Poorte) Dam 30, Tel.010-4265973,
E-mail: magda@heesen.net

SCHOTEN

Tibetaans Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 Tel. 0032-(0)3-6850991, Email: tibinst@skynet.be, Website: www.kunchab.org

SITTARD (Puth)

Zen in 't Strooilicht
Margietstr. 50, Puth,
info@jannywezenberg.nl,
Tel.046-4584490
Website: www.jannywezenberg.nl

SOEST

Vajra Vidya, Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum (Tibetaans)
Schoutenkampweg 111,
Tel.035 602 62 62,
E-mail nalanda@wanadoo.nl,
Website: www.vajravidya.nl

STEYL (BIJ VENLO)

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Tel.077-3738601.,
Website: www.gbconline.nl

TILBURG

SGI Zuid-Nederland/Nichiren Boeddhisme
E-mail: tilburg@boeddhismeinbrabant.nl, website: www.boeddhismeinbrabant.nl

St. Maartens-communiteit (Zen)
Tel.013-5051520

Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Stiltecentrum Kath. Universiteit Brabant. Tel.013-505 12 69

Vipassana meditatie
Doshin Houtman. Tel.013-4631847, E-mail: doshin@planet.nl

Vipassana (Theravada)
Poststraat 7a
Introductiekursus start 2x per jaar elke donderdagavond mediteren tel:013-5367293,
Website: www.sati.nl

TURNHOUT

Dojo Turnhout (Zen)
Regionaal Centrum "De Rank", Tramstraat 74. Tel.014/42.12.92, E-mail:zazenturnhout@gmail.com, Website: www.zazenturnhout.tk

UITHUIZEN

Zen River
Oldörpsterweg 1, Tel.0595-435039, E-mail: zenriver@zenriver.nl,
Website: www.zenriver.nl

UTRECHT

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Sjaan Abel, Tel.010 4600002,
Website: www.bongaruda.com

Diamantweg-boeddhisme Utrecht van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Kornalijnlaan 11-2, Tel.030-2518511, E-mail: Utrecht@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

European Zen Center
Tel.030-2733885

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030-6923829,
E-mail: w.wijnholds@zonnet.nl

Shambhala Studiegroep Utrecht (Tibetaans)
Ledig Erf 4B, Tel: 030-2515598

Tonglen-meditatie - liefdesmeditatie (Tibetaans)
Biltstraat 22 A bis, 030-2733868, annetpolman@wanadoo.nl, www.ateliervoorlevenskunst.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel. 030-2718652
of henk@meertv.nl

Zen onder de Dom
Lange Nieuwstraat 3,
Tel.030-2851800,
Website: www.zenonderdedom.nl

Zentrum
Oudegracht 297, a/d werf in Utrecht. Postadres: Costa Ricadreef 333, 3563 TG Utrecht, Tel.030-2882528. Email: zen@zentrum.nl, Website: www.zentrum.nl

VENLO/VENRAY

Stichting Boeddhadharma
Postadres: H.Sanders, Senecalaan 9, Venlo. Tel.077-3826937

VORSTENBOSCH

Dharma Centrum Karma Eusel Ling (Tibetaans)
Heuvel 1, Tel.0413-340320 of 362676. E-mail: info@karmaeuselling.org, Website: www.karmaeuselling.org/

VUGHT

Nichiren Boeddhisme en SGI Vught
A. Schreurs, 073-6840268, email: info@boeddhismeindenbosch.nl
website: www.boeddhismeindenbosch.nl

Zen op zondag
in Vught bij Zin in werk. Tel.073-6570622. E-mail: bernadettewillemsen@hotmail.com.

WAALWIJK

Buddharama Tempel (Theravada)
Loeffstraat 26-28, Tel.0416-334251

WAGENINGEN

Trainingscentrum "KenKon"
Wekelijkse Zen- en Tibetaanse meditatie. info@kenkon.nl of 0317-415883 en www.kenkon.nl

WAPSERVEEN

International Zen Center Noorder Poort
Butenweg 1, Tel.0521-321204,
E-mail: np@zeninstitute.org.
Website: www.zeninstitute.org

ZEIST

Nichiren Boeddhisme, SGI Nederland nationaal centrum
Krakelingweg 19, Tel. 030-6915396, email: sokanl@xs4all.nl,
website: www.sgin.org

ZUTPHEN

Meditatie in de Tibetaans boeddhistische traditie
Tel.0575 - 511291 of 06-23375974

Kanzeon Sangha Nederland, ZEN groep Zutphen
Tel 0575-546 647,
E-mail: hansfischer@planet.nl

ZWIJNDRECHT

Studio Prana
W.Ruysplein 18. E-mail: edwin.vanspronsen@ studioprana.nl,
Website: www.studioprana.nl

ZWOLLE

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.038-4538002, E-mail: ansvangurpgroenen@planet.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
'Pannananda', Website: www.pannananda.nl, E-mail: dingemanboot@wanadoo.nl

Radio & tv

Op de website www.boeddhistischeomroep.nl staat de meest recente informatie en kunnen uitgezonden televisie- en radioprogramma's bekenen en beluisterd worden.



VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

'Verlichting is onmiddellijk – waarom wachten op grijs haar?'

Bodhidharma



Neem nu een abonnement op VORM&LEEGTE

Abonnement: 1 jaar (4 nummers) € 24,50 / buitenland € 32,-

☐ Ja, ik abonneer mij met ingang van het eerstkomende nummer. Ik betaal na ontvangst van een acceptgirokaart.

☐ Ik bestel de volgende reeds verschenen nummers à € 4,50 per exemplaar (incl. porto): . . . .

(in blokletters invullen a.u.b.)

(V&L-43)

Dhr/Mw . . . .

Adres . . . .

Postcode / plaats . . . .

Tel./Fax . . . .

Handtekening . . . .

Inzenden aan:

Administratie
VORM & LEEGTE
Marconilaan 38
5621 AB Eindhoven

CADEAU-abonnement: 1 jaar (4 nummers) € 20,- / buitenland € 32,-

☐ Ja, ik geef een abonnement cadeau aan:
(in blokletters invullen a.u.b.)

Dhr/Mw . . . .

Adres . . . .

Postcode / plaats . . . .

Tel./Fax . . . .

Mijn gegevens:
(in blokletters invullen a.u.b.)

(V&L-43)

Dhr/Mw . . . .

Adres . . . .

Postcode / plaats . . . .

Tel./Fax . . . .

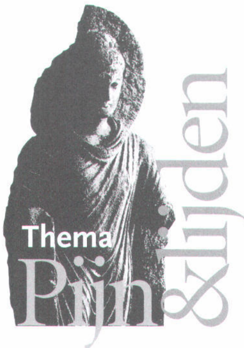
Handtekening . . . .

Inzenden aan:
Administratie VORM & LEEGTE
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven

Het aantal mensen dat lijdt aan stress, migraine, aandoeningen van de luchtwegen, slaapstoornissen en rugklachten is ontstellend groot. Een op de vijf volwassenen lijdt aan chronische pijn. In Nederland zijn dat dus meer dan drie miljoen mensen en dat soms al langer dan zeven jaar. In een aflevering van het medische blad *Monitor* uit 2003 valt te lezen dat alleen al 25.000 ouderen in verpleeghuizen voortdurend ernstige pijn heeft. Pijn schreeuwt om een oplossing, aldus het onlangs opgerichte Nationaal Pijnfonds.
De Teleac-cursus 'Vechten tegen Pijn' uit 2003 doet een poging daartoe. In pijnpoli's leren pijndeskundigen hun patiënten met pijn om te gaan. Ook de Boeddha sprak veelvuldig over pijn. Sterker nog: de eerste edele waarheid gaat over lijden. Hoog tijd dus om daar een thema aan te wijden.

In de *Maha-Satipatthana-Sutta* van de Digha-Nikaya, de verzameling van lange leerredes die de Boeddha hield, staat het al helder beschreven: 'En verder blijft een monnik bij de vier edele waarheden. Welnu, een monnik beseft zoals het werkelijk is: "Dit is lijden, dit is de oorsprong van het lijden, dit is het ophouden van het lijden, dit is de weg die leidt tot het ophouden van het lijden." En wat dan, monniken, is de edele waarheid van het lijden? Geboorte is onbevredigend, ouderdom is onbevredigend, sterven is onbevredigend, droefenis, weeklagen, pijn, terneergeslagenheid en vertwijfeling zijn onbevredigend (..). En wat is pijn? Lichamelijk leed, lichamelijk ongemak, een leedvol, onaangenaam gevoel dat ontstaat uit contact van het lichaam met iets – dat, monniken, wordt pijn genoemd.'

Lijden is er in vele vormen. Hier beperken we ons tot lichamelijke pijn en de gevolgen daarvan. Het uitdiepen van het thema verloopt analoog aan de vier edele waarheden en het achtvoudige pad. In het eerste artikel – 'Wat is pijn' – benoemt **Wanda Sluyter** de oorzaken van pijn en lijden. In het tweede artikel vertellen **Jon Kabat-Zinn**, **Rochelle Griffin** en **Edel Maex** in feite dat opheffing van het lijden aan de pijn mogelijk is. Het laatste artikel, met bijdragen van **Erik Bruijn** en **Bianca Vermeij**, toont een manier om het achtvoudige pad toe te passen op de thematiek van pijn.



De betekenis

Pijn is een belangrijk signaal dat er iets met het lichaam aan de hand is. Maar wat is pijn eigenlijk, hoe ontstaat het en welk effect heeft onze geest op de beleving ervan? De wetenschap van pijn.

Wanda Sluyter

Eerst het neurobiologische verhaal. De hersenen zijn voor de mens wat het Centraal Station Utrecht is voor de treinreiziger: het knooppunt waar het drukke 'verkeer' z'n baan vindt. De hersenen zorgen voor de voorgeleiding van pijninformatie. Het eerste station voor het pijngevoel is te vinden in de kale zenuwuiteinden. Deze zijn niet gelijk verdeeld over ons lichaam. In ons tandvlees en in onze huid en handen zitten er heel veel, maar in onze buik en hersenen zijn er minder van, waardoor pijn in de buik soms moeilijk is aan te geven.
De kale zenuwuiteinden van twee typen zenuwen, de snelle A-vezels en de langzamere C-vezels, zijn verantwoordelijk voor het ontstaan van pijn in onze organen en weefsels. Zij transporteren de pijnprikkels naar het achterste deel van het ruggenmerg. De vrije zenuwuiteinden daar zijn gevoelig voor chemische, thermische en mechanische prikkels, pikken het signaal op en geven dit aan elkaar door via zogenaamde transmitters. Na bewerking van de pijninformatie en overschakeling op cellen in het ruggenmerg gaat de pijninformatie door naar de hersenen, en dan met name de hersenstam.
De menselijke hersenen bestaan uit de grote hersenen, de kleine hersenen en de hersenstam. In die hersenstam is het de zogeheten thalamus die als schakelstation fungeert. Hier passeert alle zintuiglijke informatie voordat het wordt doorgestuurd naar andere hersendelen. Zo treedt het dus op als filter voor de prikkels van binnen (je eigen lichaam) en buiten. Wat belangrijk is, wordt naar de hersenschors gestuurd, waar het in het geheugen wordt opgeslagen of doorgestuurd naar relevante gebieden. Pas in de hersenschors worden we ons bewust van de pijn.
De thalamus is opgebouwd uit verschillende kernen van zenuwcellen. Sommige kernen zijn betrokken bij het bepalen waar en hoe erg de pijn is, andere zorgen dat we adequaat reageren op de pijn. Hoewel wetenschappers weten dat de thalamus behalve voor doorgifte naar andere hersengedeelten ook dient voor bewerking van pijninformatie, is het nog lang niet duidelijk wat die bewerking inhoudt. Wel is bekend dat er een 'pijngeheugen' bestaat: acute pijn, die lang aanhoudt, verandert je lichaam. Het lichaam 'onthoudt' die pijn en maakt er een chronische pijn van.



Giftige pijl

Laten we wel zijn: als je pijn hebt, ben je nauwelijks geïnteresseerd in de neurobiologische kant ervan. Het is als met het verhaal van de Boeddha over iemand die zojuist een giftige pijl in z'n lijf heeft gekregen: die gaat zich ook niet afvragen wie die pijl heeft afgeschoten, waarom, en waar het gif allemaal uit bestaat. Die wil alleen maar dat de pijl en het gif verwijderd worden en dat de nadelige effecten tot een minimum worden beperkt.
Amanda Kluveld, universitair docent cultuur- en mentaliteitsgeschiedenis aan de Universiteit van Amsterdam, zegt in haar artikel *Pijn verdwijnt*: 'Het kunnen voelen van pijn wordt gezien als een eigenschap die iemand tot een mens maakt en hem onderscheidt van de cartoonachtige freaks die na iedere kwetsuur weer doorrennen alsof er niets is gebeurd.' Toch geeft de hedendaagse westerse mens zijn portie liever aan Fikkie als het om pijn gaat. 'Voor de moderne mens is pijn een zinloos verschijnsel, een pathologische conditie waar men zo

van pijn

> 'We hóeven geen pijn te hebben, dus waarom zouden we nog?'

snel mogelijk vanaf dient te komen. Pijn wordt vrijwel uitsluitend geduid als deel van een defect.'
Een deel van de verklaring waarom pijn als zinloos wordt ervaren, wordt wel gezocht in de secularisatie van de samenleving. Nu mensen pijn niet langer vanuit het christelijk geloof als een beproeving of straf voor zonden zien en aanvaarden, wordt de weerstand ertegen groter. Pijn is niet langer een 'instrument van God ter spirituele verlichting en correctie'. Een andere verklaring heeft te maken met het groeiend vermogen van de farmaceutische industrie om pijn te bestrijden met anesthesie en pijnstillers. Ons vertrouwen in de medische wetenschap gaat zelfs zo ver dat we verontwaardigd worden als een arts er nog voor kiest om een proces, zoals een bevalling, langs de 'natuurlijke' weg te laten verlopen in plaats van medicamenten toe te dienen. We hóeven geen pijn te hebben, dus waarom zouden we nog? 'Pijn als overlevingsmechanisme wordt nu beschouwd als een belemmering van een meer hedonistische levenshouding en als een begrenzing van de mogelijkheden en beweegruimte van de mens. Het grootste cadeau van Moeder Natuur is volgens velen een lastig keurslijf dat eigenlijk achterhaald is en ons herinnert aan onze kwetsbaarheid en aan een sterfelijkheid die wij liever zouden negeren', aldus Kluveld.
Wanneer de omslag in het denken over pijn is ontstaan, is moeilijk te dateren. Wat pijn is en hoe deze wordt ervaren, verschilt per cultuur en tijd en zelfs per persoon. Zoals gezegd is pijn een signaal van schade aan het lichaam, een alarmbel die afgaat. Meestal komt de intensiteit van pijn goed overeen met de mate van schade aan het lichaam. Maar soms klagen mensen over pijn zonder dat er op dat moment (aantoonbare) schade aan het lichaam is, zoals bij pijn bij post-traumatische dystrofie en psychologische pijn. De waarschuwingsfunctie voor het lichaam vervalt dan en de ernst van de pijn zegt niets meer over de mate van beschadiging.

Kusje

Als klein kind wisten we het al. Een beetje aandacht van onze vader of moeder, een kusje op de zere knie, en de ergste pijn vermindert. Iemand kan klagen over pijn omdat dat aandacht oplevert. Maar wat als die oorzaak niet weg te nemen is? Als een ziekte je dag in dag uit, uur na uur, pijn laat lijden, of die nu wel of niet fysiek aantoonbaar is? Wat gebeurt er dan met je? De betekenis die aan pijn wordt gegeven is belangrijk voor de ervaring ervan.
Loeser, een Amerikaanse pijnspecialist, stelde een klassiek model op over pijn en pijnbeleving. Allereerst is er de pijnlijke prikkel. Vervolgens ontstaat de pijngewaarwording: je wordt je bewust van de pijn. Hier is het nog 'psycho-emotioneel neutraal'. De volgende stap is de pijnbeleving: hoe iemand pijn ervaart, oftewel het 'lijden aan pijn' en de omzetting van dit lijden in gedrag. In de fase van de pijnbeleving zijn er gedachten met positieve invloed, zoals: de pijn is beter dan gisteren, kijk wat ik vandaag kan! Maar ook gedachten met negatieve invloed, als: de pijn is niet vol te houden, waaraan heb ik dit verdiend?
De laatste fase is het pijngedrag, oftewel de uitingen van pijn: klagen, zwijgen, actief meewerken aan behandeling of het tegenovergestelde: depressie en vluchten. Loeser gaf dit weer in cirkels van verschillende grootte. Zo kan de pijnprikkel een heel klein cirkeltje zijn en het gedrag heel groot. Ook het omgekeerde kan voorkomen.

Over de pijngrens

Iedereen ervaart pijn anders. De een heeft een hogere pijngrens dan de ander. Ook omstandigheden kunnen de beleving van pijn zwaar beïnvloeden, zowel negatief als positief. Om te beoordelen hoeveel pijn mensen ervaren, proberen artsen hun patiënten pijn in te laten schalen van 1 tot 10. Deze Visu-

➢

ele Analoge Schaal (VAS) bestaat uit een 10 cm lange horizontale lijn die loopt van 'Geen pijn' (0) tot 'Ondraaglijke pijn' (10). De patiënt wordt gevraagd hierop een markering aan te brengen. De score wordt dan gemeten en uitgedrukt in mm of cm. Deze schaal wordt waarschijnlijk het meest gebruikt bij de meting van pijn. De meting blijft natuurlijk nog steeds subjectief, maar patiënten kunnen zo wel aangeven vanaf welk moment ze pijnbestrijding willen.

In psychologisch onderzoek is lang het bestaan van een 'pijnpersoonlijkheid' een uitgangspunt geweest: iemand die minder is opgewassen tegen moeilijkheden in het leven zou ook een lagere pijndrempel hebben en sneller over pijn klagen. Geslacht en cultuur zouden eveneens factoren zijn in pijnbeleving. Maar omdat harde bewijzen ontbreken, is deze verklaring op de achtergrond geraakt. Tegenwoordig richt psychologisch onderzoek zich op specifiekere factoren dan 'persoonlijkheid', 'geslacht' of 'cultuur'. Er wordt bijvoorbeeld gezocht naar factoren in de individuele ontwikkeling van een persoon. Welke gevolgen heeft de pijn op het leven van de persoon? Hoe gaat het op het werk, met het gezinsleven, hoe zijn de sociale contacten?

Om de 'kwaliteit van leven' te meten, zijn vele testen ontwikkeld. De bekendste is de schaal volgens McGill, die aandacht besteedt aan de verschillende dimensies van het leven: het puur lichamelijke, het sociale en het psychologische aspect. Een vermindering van pijn heeft slechts geringe betekenis als dit weinig of geen invloed heeft op de algemene kwaliteit van leven.

En precies hier, bij de kwaliteit van leven en de individuele ontwikkeling van diegene die pijn ervaart, zit het omslagpunt. Ook al staan we nog maar aan het begin van een fysiologisch, sociaal en psychologisch begrip van wat pijn is, degene die pijn heeft, kan tegenwoordig met verschillende (boeddhistische) technieken kennismaken om zijn kwaliteit van leven te verbeteren en een eigen relatie tot de zinloosheid of betekenisvolheid van pijn opbouwen. De volgende artikelen gaan hier verder op in.

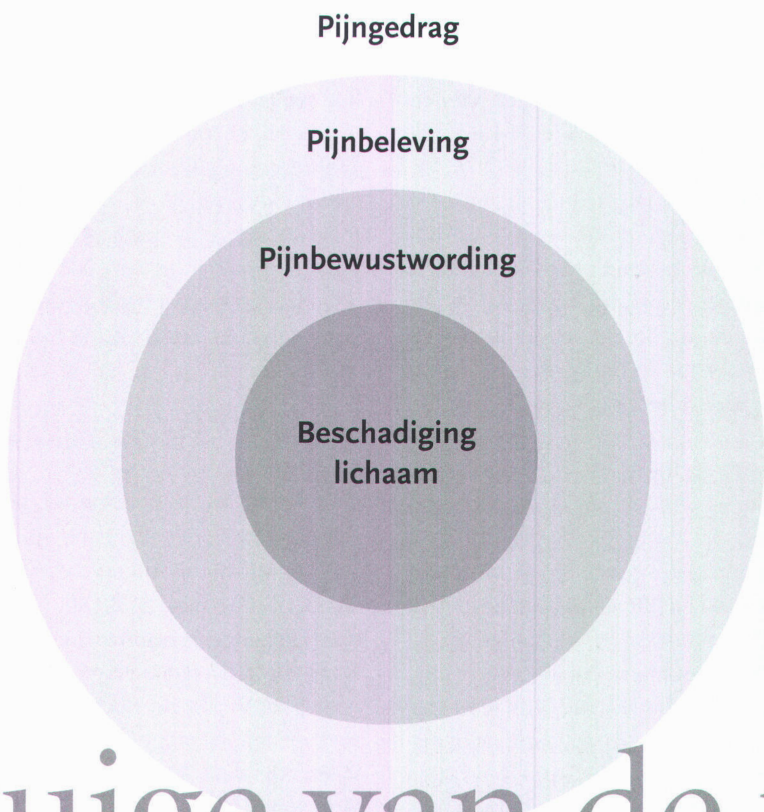
■ **Wanda Sluyter** is bladmanager van *Vorm & Leegte* en in opleiding tot zenleraar vanuit haar bureau Marichi.

Verder lezen:

- De neurobiologie van pijn, te lezen via www.erasmusmc.nl/prikkels/pdf/De_neurobiologie_van_pijn.pdf
- Amanda Kluveld, Pijn verdwijnt; waarom onze kijk op lichamelijk lijden verandert, te lezen via www.erasmusmc.nl/prikkels/pdf/Pijn_verdwijnt.pdf
- Spreekuur thuis: www.spreekuurthuis.nl/themapag.html?thema=Chronische+pijn

	Zitten		lopen/staan		liggen		medikatie		Pijnniveau
S'nachts	aktiviteit	tijd	aktiviteit	tijd	aktiviteit	tijd	hoeveelheid	soort	
12-1 uur									
1-2 uur									
2-3 uur									
3-4 uur									
4-5 uur									
5-6 uur									
6-7 uur									
7-8 uur									
8-9 uur									
9-10 uur									
10-11 uur									
11-12 uur									
12-13 uur									
13-14 uur									
14-15 uur									
15-16 uur									
16-17 uur									
17-18 uur									
18-19 uur									
19-20 uur									
20-21 uur									
21-22 uur									
22-23 uur									
23-00 uur									
Totaal uren Zitten=			Lopen/staan=		Liggen=				pijnschaal:
		+		+			=24 uren		0= geen pijn
									10= ondragelijk

Pijndagboek



Getuige van de pijn

Een interview met Jon Kabat-Zinn

Kan boeddhistische beoefening ons bevrijden van de gevangenis van fysieke pijn? Kan meditatie helpen als medicijnen tekortschieten? Jon Kabat-Zinn, hoogleraar geneeskunde aan de Universiteit van Worchester, Massachusetts, is ervan overtuigd. 'Pijn is onvermijdelijk; lijden is optioneel.'

Joan Duncan Oliver

Jon Kabat-Zinn beoefent al jaren boeddhistische meditatie en hatha yoga. In 1979 richtte hij een Kliniek voor Stressvermindering op, en hij heeft een acht weken durende 'Mindfulness-Based Stress Reduction' (MBSR) programma ontworpen om chronische pijn en ziekte te behandelen. Dit programma, dat in het Nederlands 'Stressreductie door Aandachttraining' heet, wordt op dit moment al in tweehonderd medische faculteiten over de hele wereld aangeboden.

Laten we beginnen met een basale vraag: Wat is pijn?
'Fysieke pijn is een antwoord van het lichaam en het zenuwstelsel op een groot scala aan stimuli die worden ervaren als schadelijk, beschadigend of gevaarlijk. Er zijn in werkelijkheid bij pijn drie dimensies te onderscheiden: de fysieke of zintuiglijke component; de emotionele of affectieve component, dus hoe we ons erbij voelen, en de cognitieve component, oftewel de betekenis die we toekennen aan onze pijn.
Laten we eens uitgaan van pijn in je rug. Je kunt je kinderen niet optillen, in en uit een auto stappen is moeilijk, je kunt niet in een meditatiehouding zitten. Misschien kun je zelfs niet eens werken. Dat is de fysieke component. Daarnaast moet je ook een heleboel opgeven en je zult daar bepaalde gevoelens over hebben, woede waarschijnlijk. Daardoor word je gevoeliger voor een depressie. Dat is het emotionele antwoord.

Tenslotte heb je ideeën over de pijn – vragen over wat de pijn heeft veroorzaakt, negatieve verhalen over wat er gaat gebeuren. Deze verwachtingen en angsten zorgen samen voor de stress van de pijn, die de kwaliteit van je leven aantast.
Er is een manier om hiermee aan de slag te gaan, gebaseerd op boeddhistische meditatiepraktijken, die je voor een groot deel kunnen bevrijden van de ervaring van pijn. Soms kun je het niveau van de fysieke pijn niet reduceren, maar de emotionele en begripsmatige manieren om die pijn te bekijken - en die het allemaal veel erger maken - kunnen gewoonlijk wel verminderd worden. Dan verandert heel vaak ook de zintuiglijke component van de pijn.'

Dus als je eenmaal je relatie tot de pijn hebt veranderd, kan het fysieke ongemak verminderen?
'Dat is het sleutelbegrip: je verandert je relatie tot de pijn door je ervoor open te stellen en door er aandacht aan te besteden. Je rolt de welkomstmat uit. Niet omdat je masochistisch bent, maar omdat de pijn er is. Op dat moment is het nodig dat je de aard van de ervaring begrijpt en dat je inziet hoe je 'ermee kunt leren leven', zoals de artsen dat zeggen, of, zoals de boeddhisten het zouden formuleren, hoe je je 'kunt bevrijden van lijden'. Als je onderscheid maakt tussen pijn en lijden, is verandering mogelijk. Zoals het gezegde luidt: pijn is onvermijdelijk; lijden is optioneel.'

IJswater

'Er is onderzocht hoe de geest acute pijn op het zintuiglijke niveau verwerkt. Proefpersonen ondergingen daarbij de zogenaamde 'koude druktest'. Bij die test wordt één van de armen van de proefpersoon in ijswater ondergedompeld, waarbij er eerst een band rond de biceps is geplaatst. Er is dan geen bloedstroom meer, dus je arm wordt al snel erg pijnlijk. De onderzoekers meten hoe lang je je arm in het water kunt houden. Daarbij worden twee verschillende methoden gebruikt. Bij de eerste methode, de zogenaamde aandachtsstrategie, moet je aandacht besteden aan de sensaties en je daar echt in verplaatsen, waarbij je zo min mogelijk oordelen velt. Deze strategie is gebaseerd op aandachttraining. Bij de tweede methode, de zogenaamde afleidingsstrategie, denk je aan andere zaken en negeer je de pijn zoveel mogelijk. Wat de wetenschappers ontdekten was dat in de eerste minuten van de proef afleiding beter werkt dan aandacht: je bent je minder bewust van het ongemak omdat je jezelf een verhaal vertelt, je je iets herinnert of fantaseert. Maar als de arm een tijdje in het koude water is, wordt de aandachttraining een stuk krachtiger om de pijn vol te houden dan de afleiding. Als er alleen afleiding is, en die werkt op een bepaald moment niet meer, heb je niks meer.'

Het MBSR- programma gebruikt zowel de lichaamsscan als de zitmeditatie om met de pijn om te gaan. Kun je uitleggen hoe de lichaamsscan werkt?
'De lichaamsscan is een variatie op de traditionele Birmese oefening genaamd *vegen*, uit de school van U Ba Khin, die S.N. Goenka tegenwoordig tijdens zijn tiendaagse vipassanaretraites onderwijst. De traditionele methode houdt in, dat je je afstemt op de gewaarwording in een smalle horizontale band die langzaam naar beneden wordt gebracht door je gehele lichaam, alsof je jezelf een CAT-scan geeft, analoog aan de manier waarop bepaalde metalen, zoals zink, worden gezuiverd in een oven. Ik dacht dat het moeilijk zou zijn voor mensen met chronische pijn om 45 minuten te zitten, dus paste ik de oefening aan. Mensen met pijn doen het terwijl ze liggen, ze beginnen bij hun tenen en dan gaan dan naar boven door de verschillende gebieden van hun lijf.'

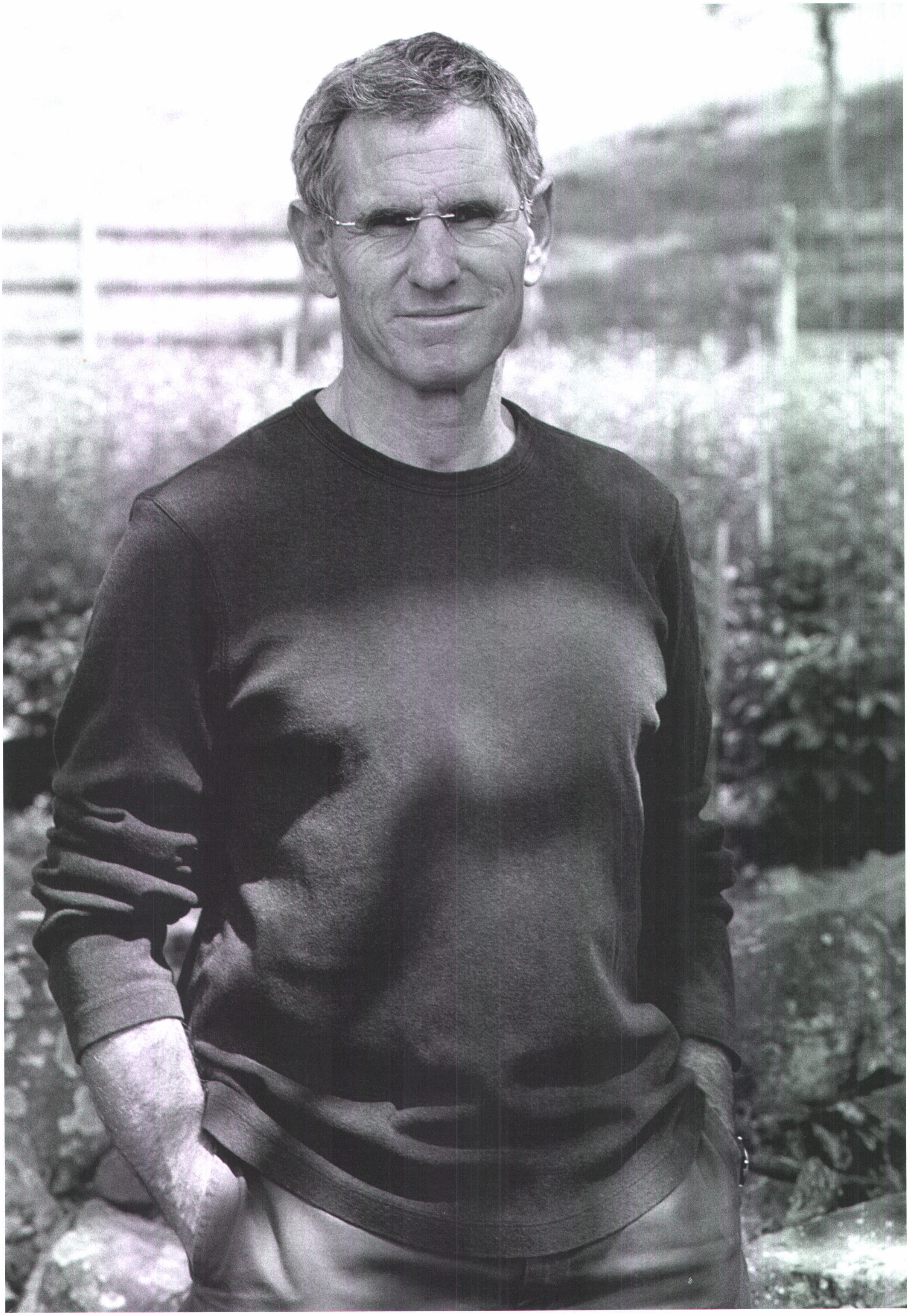
Voelen

'Deze oefening is een manier om het denken los te laten en om vertrouwd te raken met je lichaam. De uitdaging is: kun je de tenen van je linkervoet voelen zonder ze te bewegen? Je stemt je af op de tenen. Dan beweeg je je aandacht langzaam naar de bodem van je voet en je hiel, je voelt het contact met de vloer. Vervolgens verplaats je je naar je enkel en langzaam naar boven via je been naar je bekken. Daarna doe je hetzelfde met de tenen van je rechtervoet en je gaat naar boven via je rechterbeen. Langzaam ga je omhoog in je romp, via het lage ruggedeelte en de buik naar het bovenste deel van je rug, borstkas en schouders. Hierna begin je bij de vingers van je beide handen en je gaat zo via de rest van je armen naar je schouders. Dan beweeg je via de nek en keel naar je gezicht en de achterkant van je hoofd. Tenslotte eindig je bij je kruin.
Al die tijd blijf je contact houden met je ademhaling. Ik laat de mensen voelen hoe de adem in en uit het gedeelte van het lichaam gaat waar ze op dat moment met hun aandacht zijn, zodat er een soort tweezijdig bewustzijn is. Als je door je lichaam beweegt, leer je hoe je je kunt focussen op een bepaalde streek, dan los te laten en verder te gaan. Het is te vergelijken met het bevorderen van concentratie en aandacht tegelijkertijd, omdat er een voortdurende stroom is. Je blijft niet bij één voorwerp van aandacht.'

> 'Je rolt de welkomstmat uit voor de pijn. Niet omdat je masochist bent, maar omdat de pijn er is'

Werkt de lichaamsscan als een ontspanningsoefening?
'De lichaamsscan is een meditatieoefening, geen ontspanningsoefening. Ontspannen doe je met een doel voor ogen. Meditatie gaat over niet-streven en leegte. Als je gaat denken "ik doe deze meditatie om mijn pijn weg te nemen", begin je er

➢



Jon Kabat-Zinn

aan met de verkeerde motivatie. Meditatie is geen kwestie van 'het werkt' of 'het werkt niet'; het gaat erom de dingen te ervaren zoals ze zijn.'

Wat nu als de pijn zo erg is dat het moeilijk voor je is om op iets anders te concentreren?
'Dan heb je een aantal mogelijkheden. Laten we er eens vanuit gaan dat je lage rugpijn hebt. Dat kun je zeggen: "Ik ga proberen om me te focussen op mijn tenen, zelfs in de aanwezigheid van deze pijn. De rug is er altijd, daar kom ik vroeg of laat wel weer aan toe. Waarom zou ik niet kijken of ik echt kan leren mijn aandacht te richten naar de plek die ik wil?" Vaak voel je de pijn in je rug minder als je dat doet.
Als de pijn té hevig is, kun je naar het gebied gaan waar de pijn zich bevindt en je ademhaling ermee laten samenvallen. Adem in en voel je adem, of stel je voor dat je adem zich naar het gedeelte onderaan je rug begeeft. Probeer dan bij de uitademing, als je de adem loslaat, ook je geest los te laten. Je probeert niet om de gewaarwordingen die afkomstig zijn uit je lage rug af te sluiten, maar ervaart enkel de volheid van wat er allemaal gebeurt als je loslaat. Het daaropvolgende moment komen de gewaarwordingen, gevoelens en gedachten allemaal weer teruggestroomd, maar dan heb je de volgende inademing om mee te werken. Dat is de oefening.'

> 'Wie is het die lijdt? Wie heeft pijn?'

Ontwikkel je je tot een waarnemer van je pijn?
'In feite word je een doelbewuste getuige van de pijn in plaats van dat je jezelf ervan verwijdert. We onderwijzen de aandachttraining niet als een dualistische beoefening. Toch is er het *gevoel* dat er pijn is, en er is de *waarneming* van de pijn. Het is belangrijk om dat te begrijpen, als een volgende stap naar de uiteindelijke bevrijding. Het betekent dat ik me bewust kan blijven van de situatie en dan mezelf kan vragen: "Is het nu bewustzijn zelf wat pijn lijdt?" En het antwoord zal onvermijdelijk zijn: "Zoals ik er nu naar kijk, is het bewustzijn van de pijn niet dat wat pijn lijdt." Als je je realiseert dat je in dit bewustzijn kunt verblijven, kan de pijn nog wel net zo intens zijn, maar dan ontwikkel je gelijkmoedigheid en een helder begrip. Je ziet nu de pijn voor wat die is, een gewaarwording. Er is een weten dat dit niet plezierig is. Maar interpretaties, zoals 'deze pijn is niet te harden en verwoest mijn leven', worden gezien voor wat ze zijn. Daarmee wordt het effect dat ze op ons kunnen hebben vaak opgeschort.'

Wat zegt u tegen mensen die zeggen "mijn oefening werkt niet: ik heb nog steeds pijn"?
'Als je denkt dat je oefening *zou* moeten werken, ben je al uit je oefening gestapt en zit je middenin verwachtingen over wat de oefening zou moeten opleveren. Deze behoefte om ergens vanaf te komen is onze eigen vorm van onwetendheid. We moeten dan kijken naar onze 'ik'-uitspraken. Een waardevol onderwerp van aandacht en onderzoek is: *Wie is het die lijdt? Wie heeft pijn?* In plaats van met een antwoord te komen, kunnen we ook in een niet-weten vallen en gewoonweg ervaren dat we bewust zijn.
Niet dat het 'gewoonweg bewust zijn' gemakkelijk is. Als pijn opkomt, verschijnt dezelfde uitdaging als wanneer de adem opkomt. Dat is één van de redenen om te oefenen als we niet al te veel pijn hebben – om zo een sterke beoefening op te bouwen, waar we op kunnen vertrouwen als het heel moeilijk wordt om te oefenen.'

U schijnt te zeggen dat het met pijn net zo is als met de rest van onze ervaringen, alleen in hevige mate.
'Als je aandacht besteedt aan de kleine periodes van pijn in je leven, kun je leren om te gaan met de grote periodes omdat je dan leert over *anicca* (veranderlijkheid), *anatta* (geen-zelf) en *dukkha* (lijden). De gerichtheid van de meditatie heeft niets te maken met het in orde maken van pijn of met het beter maken. Het gaat erom grondig te kijken naar de aard van pijn – om er op bepaalde manieren gebruik van te maken zodat we er door kunnen groeien. In dat groeien zullen dingen veranderen. We hebben dan het vermogen om keuzes te maken die ons naar een grotere wijsheid en compassie zullen brengen, inclusief compassie voor onszelf. Zo kunnen we ons bevrijden van lijden.'

Sommige vormen van pijn zijn moeilijker te hanteren dan andere, toch? Lage rugpijn, bijvoorbeeld.
'Lage rugpijn heeft de neiging complexer te zijn, omdat je de ontsteking of instabiliteit verergert iedere keer dat je opstaat of je op een of andere manier beweegt. Maar in de loop van de tijd kan je relatie tot je rug aanzienlijk veranderen. We hebben het hier dan over de diepe natuur van rehabilitatie.
De diepe betekenis van 'rehabilitatie', die gerelateerd is aan het woord 'habitatie', is: leren om weer van binnen te wonen. Het Indo-Europese stamwoord is *ghahh-e*, hetgeen net als bij het Tibetaanse woord *tonglen* 'geven en ontvangen' betekent. Dus rehabilitatie is een uitwisseling, waarbij je bereid bent om naar het binnenste van je wezen te gaan en te werken op de grens van wat is, in vol bewustzijn en compassie. Als je geduldig die scheidslijn tussen binnenste en buitenste bewerkt, met volharding, motivatie en vriendelijkheid, als je jezelf er met aandacht aan overgeeft, dan is er een reële mogelijkheid om weer thuis te komen in je lichaam en weer te leren om van binnenuit te leven.
In mijn optiek moeten we allemaal leren om weer van binnenuit te leven. We hoeven geen pijn te hebben om ons te realiseren dat we gelukkiger zouden zijn als we in de totaliteit van onze levens zouden wonen.'

■ **Jon Kabat-Zinn** is hoogleraar geneeskunde aan de Universiteit van Worchester, Massachusetts. Hij ontwikkelde de 'aandachttraining', een eclectische meditatie-oefening met elementen uit vipassana en zen, speciaal bedoeld om pijn te verlichten. Hij schreef hier enkele boeken over.

Met vriendelijke toestemming overgenomen uit: Tricycle, no.46, winter 2002.



Laat die pijn zijn

In Nederland en België zijn verschillende mensen werkzaam met de door Kabat-Zinn ontwikkelde 'Stressreductie door Aandacht-training' of met andere meditatieve vormen van omgaan met pijn.

Rochelle Griffin is Gestalttherapeute, zenleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh en oprichter van Stichting Vuurvlinder. Rochelle heeft vele jaren ervaring in het begeleiden van mensen die geconfronteerd worden met een ernstige ziekte en sterven. Doordat ze in 1980 een ernstig auto-ongeluk kreeg, is lichamelijke pijn ook voor haar zelf een dagelijks terugkerende realiteit. In de documentaire van de Boeddhistische Omroep, toepasselijk getiteld *Laat die pijn zijn*, doet ze een aantal uitspraken die in de lijn van Kabat-Zinn liggen. 'Wanneer je dan echt terugkomt naar dit moment en daaromheen ontspant, kan je een nieuw begin maken. In elk moment is er een keuze om dat te doen. In een van mijn eerste meditaties had ik verschrikkelijke pijn maar ik bleef zitten, waarna een nieuwe ruimte zich



opende waarin geen fysieke en emotionele pijn was. Het hád mij niet meer. Ik kon er een relatie mee krijgen. Ik heb door de pijn en de meditatie geleerd dat ik steeds lichter door het leven kan lopen, met steeds meer eenvoud.'

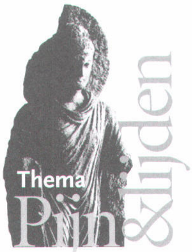


Ook de Belg *Edel Maex* herkent veel in de inzichten van Kabat-Zinn. 'Zelfs in onze psychotherapeutische praktijken zit nog een idee dat iemand die lijdt dat aan zichzelf te danken heeft. Terwijl lijden nu eenmaal inherent is aan het leven. Dat geldt net zo voor psychisch lijden als lichamelijk lijden. Dat trok me aan in het boeddhisme, die constatering van lijden', zegt hij in de BOS-uitzending *Boeddhisme en psychotherapie*. Maex introduceerde de MBST-techniek in Vlaanderen. Hij is werkzaam als liaison-psychiater bij het Ziekenhuis Netwerk Antwerpen site Middelheim.

Maex heeft zijn pogingen om een Nederlands equivalent voor het Engelse woord 'mindfulness' te vinden gestaakt. 'Aandacht', 'gerichtheid', 'achtzaamheid', geen van die termen dekt de lading volledig. Misschien komt 'gewaar zijn' er nog het dichtste bij. Dat de oplossing ook bij deze methode via de 'mind', de geest, wordt gezocht, is duidelijk uit de term, maar het verschil met klassieke psychotherapieën is groot. Maex: 'Mindfulness is begonnen als een vertaling van de boeddhistische term *sati*, die aandacht betekent, maar het heeft al lang een veel bredere betekenis gekregen. Het is zowel een methode als het effect van die methode: met open aandacht in de werkelijkheid staan. Mindfulness slaat op een bepaalde kwaliteit van aandacht: een milde, open, niet-oordelende aandacht over wat zich hier en nu aandient. (..) Als mensen deze oefeningen vaak doen en inbouwen in hun leven, merken ze beetje bij beetje dat er sommige dingen verzachten, verhelderen.'

Verder lezen en kijken

- Jon Kabat-Zinn, *Handboek meditatief ontspannen*, Altamira-Becht, 2005
- Jon Kabat-Zinn, *Waar je ook gaat, daar ben je*, Servire, 1996
- Rochelle Griffin/Stichting Vuurvlinder, Hogestraat 28, 6624 BB Heerewaarden, Tel. 0487 – 573315. Website: www.stichtingvuurvlinder.nl
- Edel Maex: Leven in de maalstroom: http://www.levenindemaalstroom.be/
- Uitzendingen van de Boeddhistische Omroep zijn te bestellen bij Asoka, tel.040-282 00 22, e-mail: bos@asoka.nl



Juist omgaan met pijn

Mensen uit allerlei culturen voelen zich aangetrokken tot de leer van de Boeddha. Niet alleen door zijn erkenning van lijden en de oorzaken daarvan, maar vooral door de handvatten die hij geeft in het achtvoudige pad. Door beoefening kunnen mensen het lijden overstijgen en uiteindelijk samenvallen met hoe en wat hun leven nu is. Een herformulering van het achtvoudige pad in het aangezicht van pijn.

Wanda Sluyter

Rechts: Medicijn Boeddha Uit: *Tibetan Medical Paintings*, Serindia.

1 *De juiste zienswijze: erken de pijn*

'Het pijnlijke van pijn heeft altijd te maken met de relatie die we hebben met onze omgeving. Er is iets mis in die relatie en daardoor is ons leven op de een of andere manier ontwricht. Pijn maakt ons duidelijk dat we in onszelf vastzitten en ons moeten bevrijden van innerlijke obstakels en benauwende belemmeringen, zoals men zich ontdoet van een knellend keurslijf. Zonder gevangenis is er geen bevrijding mogelijk, met andere woorden: *No pain, no gain!*

Door middel van symptoomduiding is het mogelijk om uit de verschijningsvorm van de pijn (de aard van de pijn, de fysieke locatie ervan, het tijdstip waarop de pijn optreedt, enzovoort) af te leiden om welke innerlijke obstakels of benauwende belemmeringen het gaat.

En de pijn is, hoe moeilijk dat ook kan zijn, in al haar verschijningsvormen te dragen, want als ze dat niet is, als ze werkelijk ondraaglijk is, treedt er vanzelf een toestand van verlaagd bewustzijn op en valt de pijnlijder flauw.

Wanneer we als een gereserveerd waarnemer de eigen pijn kunnen observeren, zal deze niet alleen verminderen, maar is het zelfs mogelijk om erin door te dringen en de 'boodschap' van het pijnsignaal te verstaan. Als we niet zo gehypnotiseerd waren door het pijnlijke van pijn, zouden we waarschijnlijk veel beter kunnen kijken naar het symptoom zelf en beter kunnen luisteren naar het pijnsignaal. Want pijn vraagt, zeurt, roept, schreeuwt of gilt zelfs om aandacht. En aandacht is nou juist precies datgene wat we niet aan onze pijn willen schenken.

> 'Onderzoek toont aan dat mediterenden minder vaak pijnstillende medicijnen gebruiken'

➢



Hardnekkig weigeren we te luisteren naar het pijnsignaal dat we zelf voortbrengen. Van pijnstillende middelen gaan er alleen al in Nederland per jaar zo'n 400 miljoen poeders, tabletten, dragees enzovoort over de toonbank.
De meeste gebruikers van pijnstillende middelen willen waarschijnlijk liever hun pijn onderdrukken om er geen last van te hebben, dan dat zij proberen de last van de pijn, die bij het leven hoort, te dragen of hun leefwijze zodanig te veranderen dat de pijn vermindert of overbodig wordt.
Vaak weigeren we te luisteren naar de waarschuwingssignalen van lichaam en geest.
We willen de pijn liever ontkennen of ontvluchten, dan dat we kijken naar de boodschap die erachter schuilgaat, wat de pijn te vertellen heeft over onszelf en over de wijze waarop we in het leven staan. En dat terwijl het juist onze angst voor pijn en ons verzet ertegen zijn, die de pijn zoveel erger maken. Waarom zijn we zo bang om op te gaan in de pijn, bang om onszelf of ons 'ik' te verliezen, zozeer zelfs, dat vrijwel iedere pijnlijder automatisch naar een antagonist zoekt, naar iets waar hij zich tegen kan afzetten?
Waar zijn we bang voor? Wat zouden we kunnen ontdekken wanneer we onze eigen pijn aandacht geven, alle aandacht waar ze om vraagt?'

> 'Pijn vraagt, zeurt, roept, schreeuwt of gilt zelfs om aandacht'

Bovenstaande is een voorpublicatie uit het boek *Ziekte, pijn en de invloed van de geest; Ervaringen uit de therapeutische praktijk* door Erik Bruijn; het verschijnt april 2006 bij Ankh-Hermes als Ankertje 305, € 4,95.

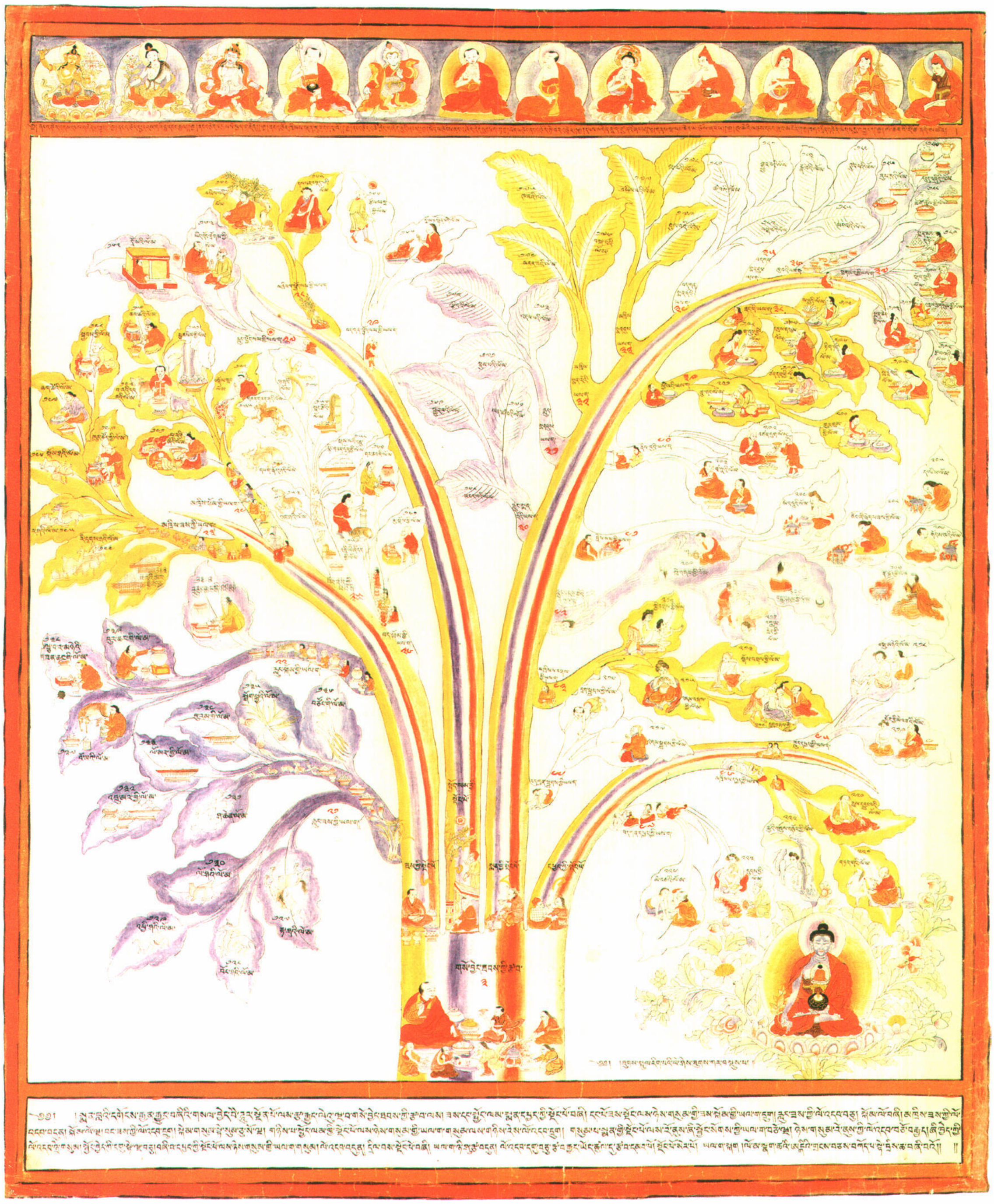
2 *De juiste intentie of gedachten: wat zijn de oorzaken van pijn?*

Wat ligt ten grondslag aan je huidige pijnlijke situatie? Is het een concrete gebeurtenis, zoals een auto-ongeluk of val van de trap? Of is het op komen zetten zonder ogenschijnlijk aanwijsbare reden? Wat schuilt er achter de pijn? Is het wellicht iets uit het verleden geweest dat zich nu op een lichamelijke manier uitdrukt? Benoem voor jezelf waar de pijn mee te maken heeft. Veel mensen houden een (pijn)dagboek bij om de huidige situatie te leren benoemen en daarin op te schrijven hoe ze het heft in eigen handen kunnen nemen. [WS]

3 *De meetlat van juiste spraak*

"Sticks and stones can break your bones, but words can never hurt you", luidt een oud Engels rijmpje. Doen woorden inderdaad geen pijn? Onder 'juiste spraak' wordt in het boeddhisme verstaan: spraak die waar is, vriendelijk, helpend en op het juiste moment. Of spraak vriendelijk is, is misschien nog het makkelijkste te beoordelen. 'Waar' is al lastiger, want wat voor mij waar is, is voor jou misschien niet waar. Ook of spraak de medemens helpt en op het juiste moment komt is vaak moeilijk in te schatten. We zien of horen, we (be)oordelen, we vergelijken met onze eigen ervaring of met de ervaring van anderen. We zetten wat we zien af tegen onze eigen normen en waarden en we doen dan een uitspraak. Is die uitspraak waar? Helpt het iemand wat we zeggen? In wat we zeggen zitten veel meer componenten dan alleen dat wat waar is. Ook onze opvattingen, interpretaties en ons eigenbelang is verweven in wat we zeggen. Kan een uitspraak dan nog waar zijn? Het moment van zien en ons oordeel over wat we zien of onze interpretatie ervan, liggen heel dicht bij elkaar. Daarom worden ze ook vaak tegelijkertijd uitgesproken.
"Wat zit jij er lui bij" is een uitspraak over 'jij', maar zegt misschien meer over degene die het zegt dan over degene tot wie de uitspraak is gericht. Is het bedoeld om een connectie met iemand te maken? Is het waar? Ook hier is sprake van een observatie over de ander vermengd met een eigen gevoel, interpretatie en een oordeel: die ander is goed, of niet goed.
Klinisch psycholoog Marshall Rosenberg heeft een methodiek van geweldloze communicatie ontwikkelt. Deze methodiek is heel bruikbaar bij het ontwikkelen van 'juiste spraak'. Volgens Rosenberg is de eerste stap om observatie en gevoel te scheiden en labels, interpretaties, oordelen, beschuldigingen en vergelijkingen achterwege te laten.
De volgende stap is de behoefte te benoemen die het gevoel veroorzaakt. Het doel is contact te leggen met de ander. Een concrete observatie is al veel dichter bij 'waar', en je eigen gevoel en behoefte uitspreken is ook waar. Als je geen oordeel uitspreekt, is wat je zegt veel vriendelijker. Het kan de ander helpen als jij jouw gevoel uitspreekt en zegt vanuit welke behoefte dat gevoel is ontstaan. In plaats van een oordeel geef je een opening voor dialoog. Hiermee kom je al veel dichter bij de idealen van juist spreken: 'waar', 'vriendelijk', 'helpend' en 'op het juiste moment'. Je intentie speelt een grote rol binnen het boeddhisme én bij geweldloze communicatie. Marshall Rosenberg spreekt over communicatie vanuit het hart en gaat ervan uit dat communicatie (spreken én luisteren) vanuit het hart plaats kan vinden wanneer we de intentie hebben het leven van de ander te verrijken.'

Dit onderdeel is geschreven door Bianca Vermeij namens de werkgroep geëngageerd boeddhisme. Meer informatie over deze werkgroep: www.boeddhisme.nl. Het volledige artikel gaat meer algemeen in op 'juiste spraak' in het kader van lijden en is te lezen op www.vormenleegte.nl



De wortels van de Tibetaans geneeskundige pathologie Uit: *Tibetan Medical Paintings*, Serindia.

4 ***Het juiste handelen: bestrijd pijn waar mogelijk***

'Niemand hoeft pijn te lijden', is een loze kreet. Niet alle pijn is te bestrijden. Toch kan degene die pijn heeft, zich bedienen van een aantal methoden ter verlichting. De eerste methode is die van medicatie. Daaronder vallen niet alleen farmaceutische producten, maar ook alternatieve geneesmiddelen. Reguliere artsen hanteren bij pijnbestrijding een zogenaamde drietrapsraket voor verschillende gradaties van pijn. In fase 1 wordt de pijn bestreden door te werken op de buitenkant van het lichaam, de zenuwuiteinden. Aspirineachtige middelen zoals paracetamol en ibuprofen hebben hier invloed op. Bij fase 2 staat het bestrijden van zenuwpijn centraal met middelen als slaaptabletten, anti-depressiva en anti-epileptica. In fase 3 wordt er ingewerkt op het centrale zenuwstelsel. Hiervoor worden opiaatachtige stoffen zoals morfine toegepast.

Soms werken medicijnen uit de reguliere geneeskunde niet of te weinig. In zo'n geval kan het een goed idee zijn om te onderzoeken of medicatie uit de alternatieve geneeskunde een oplossing kan zijn. Veel mensen hebben baat bij homeopathische preparaten en kruiden die door Tibetaanse of Chinese geneeskundigen worden toegepast.

Een heel andere methode is die van de manuele therapie. Manuele therapie is een breed begrip. Alle vormen van behandeling die betrekking hebben op het bewegingsapparaat en vaak via de handen gebeuren, zoals massage, reiki, shiatsu maar ook vormen van fysiotherapie en chiropractie vallen hieronder. Patiëntenverenigingen en andere ervaringsdeskundigen kunnen je vertellen welke therapie het meest geschikt is. [WS]

➢

5 Het juiste levensonderhoud: gezond eten

In de traditionele opsomming van het achtvoudige pad wordt onder het juiste levensonderhoud meestal verstaan: de juiste manier om in je dagelijks bestaan te voorzien, bijvoorbeeld door het beroep dat je uitoefent. Maar letterlijk kun je het onderhoud van je leven natuurlijk ook zien als het op peil houden van je lichaam via voedsel. Als de fysieke pijn te groot is, is het heel begrijpelijk en verleidelijk om geen of weinig energie te besteden aan het bereiden van je maaltijd of om een maaltijd over te slaan. Toch haal je letterlijk veel voedingswaarde en kracht uit je eten. Wellicht kan je soms aan iemand vragen om voor je te koken, of zijn kant en klare maaltijdsalades een oplossing. En als je je een periode beter voelt, zou je gerechten met veel gezonde ingrediënten zoals groenten en fruit klaar kunnen maken die je kan invriezen. [WS]

6 De juiste inspanning: bewegen

In beweging blijven lijkt een tegenstrijdig advies, zeker als je juist pijn ervaart door te bewegen. Toch is het heel belangrijk om je lichaam te blijven gebruiken, omdat vastroesten uiteindelijk nog nadeliger is; de algehele lichamelijke conditie gaat dan achteruit, waardoor je minder lichamelijke en geestelijke draagkracht hebt. Stel voor jezelf een plan op om regelmatig aan lichaamsbeweging te doen, en aarzel niet om advies hierbij in te winnen bij de huisarts of fysiotherapeut. Wandelen, zwemmen en yoga zijn voor veel mensen goede bewegingsvormen. Blijf luisteren naar je lichaam, belast jezelf niet overmatig en gebruik je energie verstandig. [WS]

7 De juiste oplettendheid: psychologische therapieën

In het *Zorgboek Pijn* staat het helder beschreven: "We beseffen steeds meer dat ons lichaam niet alleen een biologisch geheel is. We worden beïnvloed door aangeleerd gedrag, emoties, sociale factoren, herinneringen enzovoort. Psychologische therapieën die zich richten op deze factoren worden tegenwoordig steeds meer gebruikt bij chronische pijn." Zelfs al hebben we behoorlijk wat inzicht in onze pijn, toch zullen blinde vlekken in onze perceptie van de pijn veelvuldig voorkomen. Psychotherapie, ontspanningstraining en hypnose zijn bruikbare methoden om de eigen gehechtheden in kaart te brengen en te kijken waar verandering mogelijk is. Een andere manier om onze gedachten, ons zelfbeeld, onze gezondheid en onze eigenwaarde te beïnvloeden is het gebruik van affirmaties. Een affirmatie is niets anders dan positieve zelfsuggestie. Een deelneemster aan de themamiddag 'Laat die pijn zijn' in het Vuurvlinder Centrum zat vol zelfkritiek. Toen zij onlangs de affirmatie 'ik accepteer me' kreeg, ervoer ze onmiddellijk het lichamelijke effect: had ze daarvoor met ijskoude handen en voeten gezeten, nu stroomde de warmte haar hele lijf door. [WS]

8 De juiste concentratie: meditatie

In het interview met Jon Kabat-Zinn en de geleide meditatie van Thich Nhat Hanh elders in dit blad worden al concrete meditatieoefeningen beschreven die kunnen helpen bij pijn. Uit velerlei onderzoek is gebleken dat meditatie aantoonbaar werkt als het gaat om verbetering in de pijnbeleving. Julius Richmond, professor op Harvard's Department of Social Medicine , liet zien dat via meditatie de hartslag en bloeddruk kunnen worden verlaagd, en dat spieren zich ontspannen. Van de 14.000 mensen die in de loop der jaren het stressreductie programma bij Kabat-Zinn volgden, gaf 30 tot 55 procent van diegenen met een pijnhistorie van 6 tot 7 jaar een grote verbetering aan in pijnbeleving, en 60 tot 72 procent een matige tot grote verbetering. De verbetering hield stand tot vier jaar na de cursus. Controlegroepen van vergelijkbare patiënten lieten geen verbeteringen zien. Herbert Benson, arts aan de Universiteit van Harvard, toonde aan dat chronische pijnpatiënten die deelnamen aan zijn 'behavioral medicine program', waarvan mediteren deel uitmaakt, tot twee jaar na het programma 36 procent minder vaak dan voorheen de pijnkliniek in het ziekenhuis bezochten. Diverse onderzoeken tonen ook aan dat mediterenden minder vaak pijnstillende medicijnen gebruiken. [WS]

▪ **Wanda Sluyter** is bladmanager van *Vorm & Leegte* en in opleiding tot zenleraar vanuit haar bureau Marichi. Ze werkt aan een publicatie over pijn.

Verdere informatie:
Boeken: *Zorgboek Pijn*, B. Beks, E.H. Coene, S. Kollaard (red.), Uitgave Stichting September 2004.
Leven met uw pijn, Annabel Broome en Helen Jellicoe, Uitgeverij Intro 1990.
Vereniging: Stichting Pijn-Hoop, Honthorstlaan 39, 1816 TA Alkmaar, www.pijn-hoop.nl
Internet: Pijn.pagina.nl
www.abc-van-meditatie.nl > Gezondheid > Pijn, voor concrete meditatie-oefeningen

Damaru

Tekst en foto:
Harold Makaske

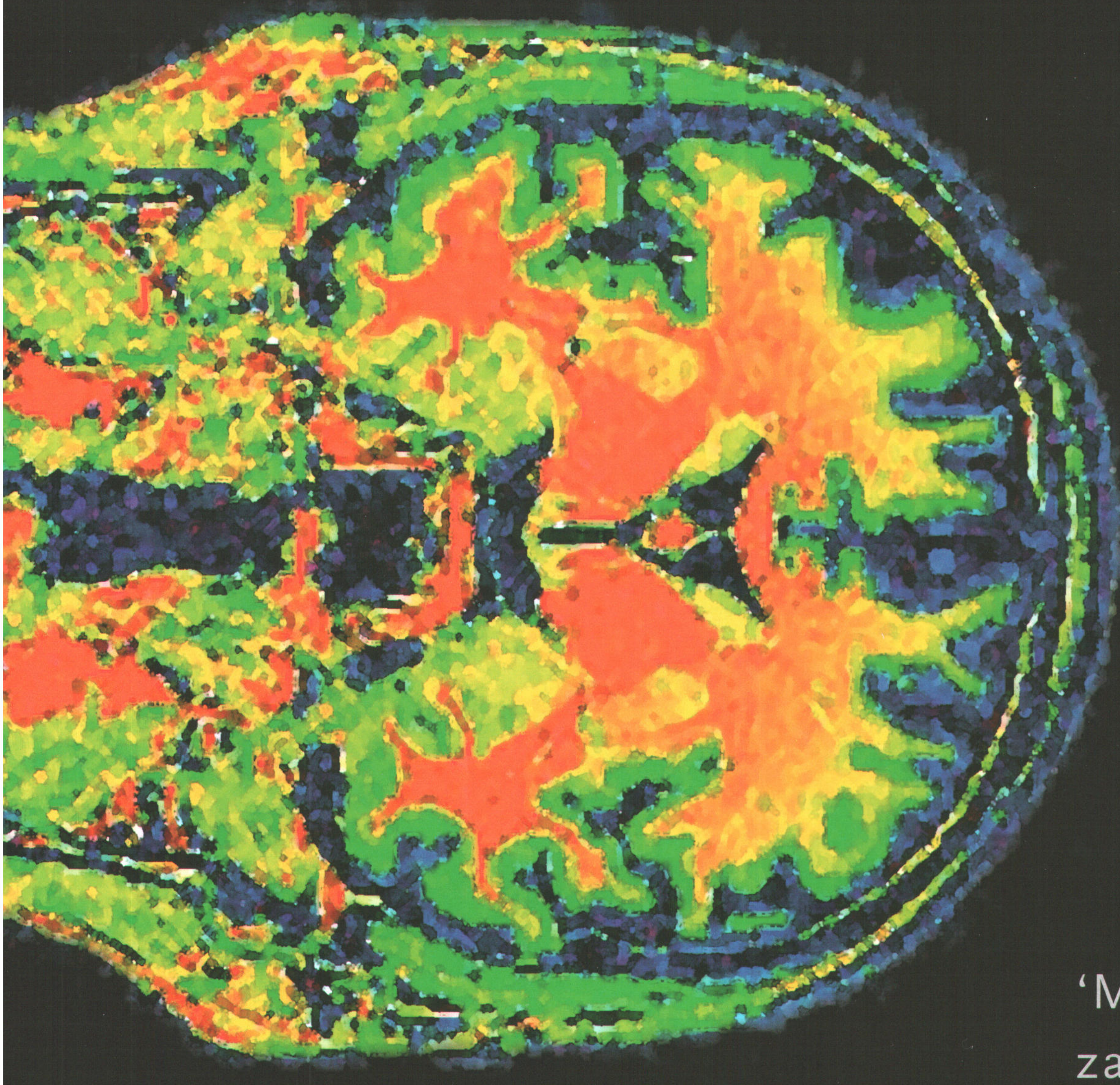


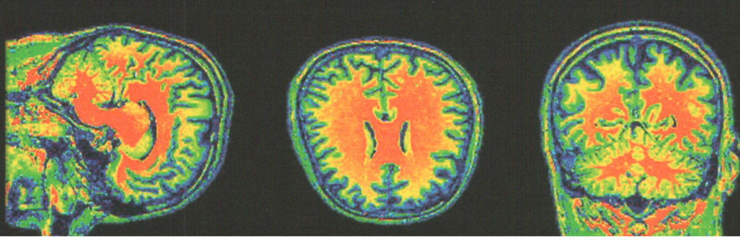
Deze kleine trommel werd aanvankelijk van twee halve mensenschedels gemaakt. De open schedels werden met dierenhuid bespannen. Tussen de twee schedels zit een leren riempje met aan de uiteinden twee houten knopen. Tegenwoordig is de *damaru* meestal van hout vervaardigd; er zijn zelfs goedkopere versies met een kunststof bespanning. De bespanning kan verschillende kleuren hebben.

Door de *damaru* heen en weer te draaien ontstaat een ratelend geluid. De klank wijst op de vergankelijkheid en symboliseert de viering van de overwinning op het lijden. De tonen van de *damaru* stemmen overeen met die van het innerlijk van de mens. De trommel is een hulpmiddel om die stemmen te kunnen horen. De harde en luide klank wekt de mens bovendien tot de kennis van de werkelijke waarheid.
Dit instrument wordt ook in het hindoeïsme gebruikt. Daar is het een symbool van de god Shiva.

coherenter werken dan die van de meeste mensen. Emiel Smulders is bereid de wetenschap te dienen en mediteert in de hersenscanner. Een verslag van zijn ervaringen.

De Boeddha in





'Met een zacht gezoem schuif ik het open gat van de scanner in'

de scanner

Emiel Smulders

In een stevige envelop van de Universiteit van Amsterdam zitten de instructies voor het fMRI onderzoek waar ik aan ga deelnemen. fMRI staat voor functional Magnetic Resonance Imaging. De MRI-scanner is een grote magneet met een sterkte van 3 Tesla die, in dit onderzoek, rond het hoofd draait en plakjes hersens elektronisch vastlegt. Ik heb me aangemeld omdat ik nieuwsgierig ben naar onderzoeksresultaten van het mediterende brein, ik ben geselecteerd omdat ik meer dan vijftien jaar intensieve ervaring heb met vipassana meditatie.
Uit de envelop komt een CD Rom en een brief met instructie voor het trainingsprogramma dat ik moet volgen. De vraag van onderzoekleidster Jenneke van Ditzhuijzen is om op de rug te liggen, de ogen open te houden en de volumeknop van mijn cd-speler flink open te draaien als ik ga mediteren. Ik strek me uit op de vloer van mijn meditatieruimte. Een oorverdovend lawaai, vergelijkbaar met een hal waar zware machines stalen platen persen, vult de ruimte. Tijdens de eerste meditatie maak ik me zorgen over geluidsoverlast voor de buurt en besluit de tweede keer een koptelefoon te gebruiken. De cd duurt 25 minuten en begint met een hartslagachtig geluid die, als ik eenmaal mijn weerstand tegen het volume heb opgegeven, me het idee geeft dat ik in een geruststellende baarmoeder ben. Daarna volgen harde en snerpende geluiden die ontstaan als de anatomische scans gemaakt gaan worden. Er komen beelden bij mij op van rood licht en alarmbellen op de brug van een atoomonderzeeër. Na een paar sessies went mijn brein aan de geluiden, heb ik een minimum aan respons en kan ik rustig mediteren zoals ik gewend ben.

Verlichtingpil

Het tweede deel van de trainingsfase is een bezoek aan de Universiteit van Amsterdam voor een oefensessie van een uur. Om mediteerders voor te bereiden op meditatie in de scanner wordt het liggen in de scanner gesimuleerd. Ik krijg elektronische apparatuur aangesloten op de toppen van mij vingers die via mijn zweet de huidweerstand meet. Ik krijg



Auteur Emiel Smulders voor de MRI-scanner

nu ook plaatjes aangeboden. Ik grijp de gelegenheid aan om met Jenneke van Ditzhuijzen te praten, want ik heb zo mijn vragen bij dit onderzoek. Wat wordt er eigenlijk onderzocht? Kan je het mediterende brein wel onderzoeken, zeker in zulke extreme omstandigheden? Wat gebeurt er met de gegevens? Gaan ze een 'verlichtingpil' ontwikkelen? Is het de bedoeling in de voetsporen van de Dalai Lama te treden? Komen er programma's voor het bestrijden van geweld en agressie of betere meditatietechnieken?
In een paar woorden legt Jenneke uit dat niets van dit alles de bedoeling is. Het onderzoek is verkennend, en in opdracht van Dick Bierman, die de leerstoel parapsychologie aan de universiteit van Utrecht bekleed en in Amsterdam universitair docent en onderzoeker is. Ik ben teleurgesteld, meditatie is niet het doel van het onderzoek. Het is zuiver de bedoeling om meer van de werking van het bewustzijn te leren. Daar kan ik op zich ook wel warm voor lopen, maar waarom dan specifiek mediteerders uitgezocht? Jenneke: 'We weten al dat mediteerders een coherenter werkend brein hebben ten opzichte van anderen. We willen weten of we überhaupt het ➢

brein dat mediteert via fMRI kunnen onderzoeken. Daarnaast willen we weten hoe het mediterende brein reageert op een set van emotionele stimuli in de vorm van plaatjes. De plaatjes zullen neutraal zijn, gewelddadig of erotisch. We hebben acht gezonde ervaren mediteerders met minimaal vijf jaar en maximaal 35 jaar ervaring geselecteerd. Een controlegroep van acht personen zal dezelfde taken uitvoeren.'

Jenneke neemt me mee naar de ruimte aan de andere kant van de "one way" screen. Ik kom in een kamertje dat op de poli van een ziekenhuis lijkt en niets te maken heeft met een veilige warme plek om te mediteren. Aan mijn vingers komen elektroden van een apparaat dat het vocht in mijn huid meet. Op het computerscherm zie ik de golvende bewegingen van mijn enigszins emotionele reactie op het ziekenhuisgebeuren en een zwaardere uitslag als ik me bedenk dat straks iemand in mijn brein kan kijken als ik vieze plaatjes zie. Ik hoop op een beschaafde uitslag, maar ben daar niet zeker van.

Respons

Op mijn verzoek krijg ik vijf minuten de tijd om op het bed in meditatie te gaan. Alle nieuwe indrukken maken mijn geest onrustig, maar het lukt me om me binnen de gegeven tijd te concentreren. De tape met de geluiden van de MRI begint te draaien en via een spiegeltje krijg ik plaatjes te zien die door de computer in willekeurige volgorde aangeboden worden. Het gebonk en de sirene van de MRI verdwijnen naar de achtergrond. Het kost me moeite om de plaatjes goed te zien omdat de spiegel iets naar de linkerkant staat. Ik draai mijn hoofd bij en zie een man met een bierbuik en een flesje in zijn hand, rustgevende bomen, blauwe lucht met vogels en een koelkast. Dan verschijnt het eerste erotische beeld, een penis, ik wil geen respons geven, uit trots, maar voel toch een reflectie in mijn hartslag. Dan volgen er weer een aantal neutrale plaatjes en ik voel dat ik weer heftiger reageer als er een blote dame op mijn netvlies geprojecteerd wordt. Mijn trots laat ik los en geef me over aan het experiment. Daardoor voel ik me meer in de vipassana traditie komen: waarnemen, herkennen, benoemen en weer los laten.

> 'Een coherent brein is in evenwicht en gedraagt zich als een geheel, als een dansend geheel, zeg maar.'

De computer herhaalt een aantal keren dezelfde plaatjes, waaronder eentje van een vrouw met een doorgesneden keel, veel bloed in elk geval. De eerste keer dat dit plaatje tevoorschijn komt, heb ik een lichamelijke respons, voel walging en medelijden voor deze vrouw, maar na een paar herhalingen interesseren de plaatjes me niet meer. Ik zak weg in een stabiele meditatieve staat. Weliswaar niet diep. Ik heb de neiging om mijn ogen te sluiten maar doe moeite om ze op de plaatjes te richten omdat er anders niks te meten valt. De plaatjes gaan voorbij en de geluiden van de scanner geven aan dat het experiment aan het einde is. Na afloop vraagt Jenneke of ik het gevoel had dat ik "in meditatie" was. Matig vind ik zelf, al kom ik wel in trance uit de sessie. Ik vraag me af of de zweetmeter niet genoeg is voor de doelstellingen van het onderzoek; het fMRI onderzoek is peperduur. Dus ik vraag Jenneke van Ditzhuijzen of er nog "verborgen" onderzoeksdoelen zijn. Die zijn er en Dick Bierman is bereid me er meer over te vertellen.

Ongrijpbaar

Dick Bierman is van oorsprong natuurkundige en al jaren als psycholoog actief op het gebied van de parapsychologie. In principe is hij skeptisch over de realiteit van psi-krachten zoals helderziendheid of andere paranormale waarnemingen. Hij vertelt over het huidige meditatieonderzoek en hoe dat in het bredere beeld van onderzoek naar het bewustzijn past. 'Bewustzijn kan niet rechtstreeks gemeten worden, het is ongrijpbaar. Maar we kunnen wel de reacties van het fysieke lichaam en de hersenen meten na de ontvangst van een zintuiglijke prikkel in de vorm van een geluid of plaatje. Een onderzoek als dit is nieuw en nog nooit eerder gedaan, ook niet in Amerika waar al wel enkele andere onderzoeken met mediteerders zijn geweest. Waar het mij om gaat is een verschijnsel te observeren dat we "presentiment" (voorgevoel) noemen. Als we een proefpersoon een prikkel aanbieden, zien we een halve seconde later een reactie in het brein. Je zou verwachten dat de oorzaak - de prikkel - en de fysieke respons van de hersenen duidelijk na elkaar komen, maar metingen laten zien dat sommige personen een reactie hebben voordat de prikkel aangeboden is. Technisch gezien klopt dat niet. De tijd gaat tenslotte vooruit en niet achteruit. Behalve dan in de kwantumfysica waar wiskundige berekeningen hebben aangetoond dat tijd zowel voor- als achteruit kan lopen.'

'Volgens de natuurkundigen Wheeler en Findman is er inderdaad sprake van die twee richtingen van de tijd, op voorwaarde dat de kosmos in evenwicht (coherent) is. Maar mensen ervaren de tijd niet zo. Waarom niet? Dat bracht mij op het idee om binnen de psychologie te kijken of dit fenomeen waarneembaar is. Uit onderzoek weten we dat het brein van ervaren mediteerders coherenter, dus evenwichtiger is dan dat van niet mediteerders. Een coherent brein is in evenwicht en gedraagt zich als een geheel, als een dansend geheel, zeg maar. Dat is ook meetbaar. Vanuit die gedachte is het meditatieproject ontstaan. Naast de andere onderzoeksdoelen die Jenneke je vertelde, probeer ik na te gaan of het mediterende brein een voorreactie geeft op het aanbieden van de neutrale en emotionele plaatjes. Of de mediteerder emotionele plaatjes als het ware kan voelen aankomen.'

Uitdraai

De Boeddha in de scanner, dus. Dick Bierman pakt een print met daarop een uitdraai van de hersenen van een mediteerder en wijst verschillende gebieden in een rode kleur aan. 'Ik kan nog niet zien of bij deze van een voorgevoel sprake is', zegt Dick, 'maar wat we uit eerder onderzoek al weten, is dat de "habituatie", de aanpassing van een congruent brein op een prikkel, sneller gaat dan bij anderen.' Bij een congruent brein is er een evenwichtige prikkeling over alle delen van de hersenen die bij een taak betrokken zijn. Ik ben benieuwd of dat hetzelfde is als wat boeddhisten met "onthechting" bedoelen en "coherentie" dezelfde betekenis heeft als verlichting. Maar daar gaat Bierman niet op in. Uit de verschillende gesprekken die Jenneke met proefpersonen heeft gevoerd is gebleken dat zij boeddhistische begrippen op heel verschillende wijze gebruiken, en dat de beleving ervan nog meer verschilt. Dick houdt zich liever bij wetenschappelijk waarnemingen.

Tenslotte ben ik benieuwd of zijn onderzoek het wereldbeeld van de boeddhist onderuit kan halen. Dick Bierman is nuchter. 'Daar hoef je niet bang voor te zijn. Ons onderzoek laat echter wel zien dat in ieder geval één idee uit de boeddhistische wereld niet opgaat. Je zou verwachten dat iemand die concentratie-meditatie doet geen reacties heeft op de impulsen die we geven, maar dat is niet zo. Maar ach, wat zegt dat. Meditatie is een van oudsher beproefde methode om van binnenuit het brein en al zijn reacties te onderzoeken. Dat is waardevol en heel anders dan wetenschappelijke analyse. Misschien dat sommige boeddhisten bang zijn voor de resultaten, zoals sommige wetenschappers weer bang zijn voor boeddhisten. Ik vind die angsten kinderachtig.'



Dick Bierman

IJzerwaren

Maar genoeg gepraat, het is tijd voor de scanner. Ik ben benieuwd of mijn idee dat ik onder alle omstandigheden kan mediteren overeind blijft staan. Een andere proefpersoon ligt al in de scanner, op de monitor van de controlekamer in het AMC te Amsterdam kan ik de omtrekken en de inhoud van haar brein zien. Een medewerker legt me de werking van de fMRI uit. Dan ga ik de ruimte in terwijl ik alle ijzerwaren aan mijn lijf en kleren achter moet laten. De ruimte is met een rozerode gloed verlicht die me prettig stemt. Ik krijg oordopjes in, een koptelefoon op en een noodknop in mijn handen. Met een zacht gezoem schuif ik het open gat van de scanner in, mijn hoofd is stevig op een steun vastgebonden.

De geluiden van de scanner zijn niet zo heftig als ik op mijn eigen speler had gesimuleerd; ze zijn voor mij inmiddels tot een normale achtergrond geworden. De lichten van de scannerruimte gaan uit, het is aardedonker, ik concentreer me op mijn ademhalen. De scanner bonkt en knerpt en ik voel de trillingen die het apparaat maakt. Al snel gewaar ik me in een meditatieve staat. Dan komen de plaatjes zoals in de oefensessie, maar dit keer scherp en helder. Het kost me moeite om er aandacht aan te besteden; zowel de gewelddadige als de erotische plaatjes doen me niet veel - ik zie ze, ik herken ze en laat ze weer los. Op één plaatje na van een uitgemergeld donker kindje waar ik een wolk vliegjes omheen kan bedenken. Dit houdt me langer vast, maar haalt me niet uit mijn meditatieve staat.

Het gebonk van de scanner stopt, de lichten gaan weer aan en met een licht gezoem glijd ik de scanner uit. De banden om mijn hoofd worden losgemaakt en het experiment is voor mij voorbij. Ik heb mijn bijdrage aan de wetenschap geleverd en hoop dat hiermee meer duidelijk wordt over het fenomeen bewustzijn, meditatie en verlichte bewustzijnsstaten, zodat alle mensen ervan kunnen profiteren.

■ **Emiel Smulders** studeerde meditatie in Amerika en Birma. Hij was korte tijd monnik in Thailand en begeleidt nu op dinsdagen meditatie-avonden in Dedemsvaart in de vipassana traditie.

Vrienden van de
Westerse Boeddhisten Orde **VWBO**

Boeddhistisch Centrum Amsterdam



Palmstraat 63 |1015 HP Amsterdam
T 020 - 420 70 97
E info@vwbo.nl
W www.vwbo.nl

19:30 | 22:00 MAANDAGAVOND
begin in boeddhisme: themacursussen
19:30 | 22:00 WOENSDAGAVOND
meditatie-introductie
19:30 | 22:00 VRIJDAGAVOND
meditatie- en poeja-avond
lezen van diamantsoetra: 12 mei | 9 jun
11:00 |17:00 MEDITATIEDAGEN
30 apr | 28 mei | 25 jun

Boeddhistisch Centrum Haaglanden

Copernicusstraat 29 | Den Haag
T 070 - 335 51 57
E info@bchaaglanden.nl
W www.bchaaglanden.nl

19:30 | 22:00 DINSDAGAVOND
jaarcursus meditatie & boeddhisme
10:30 | 16:00 INTRODUCTIEDAG
meditatie & introductie jaarcursus: 23 apr
19:30 | 22:00 DONDERDAGAVOND
meditatie & boeddhisme
vervolg en verdieping

Boeddhistisch Centrum Gent

Zebrastraat 37 | 9000 Gent
T 09 - 233 35 33 of 09 - 231 27 34
E gent@vwbo.net
W www.gent.vwbo.net

19:30 | 22:00 WOENSDAGAVOND
inleiding tot meditatie en boeddhisme
14:00 | 15:15 DONDERDAGMIDDAG
open meditatie
20:00 | 22:00 DONDERDAGAVOND
meditatie en dharma-avond
10:00 I 17.00 SPECIALE DAGEN
inleiding op meditatiedag: 8 apr
dharmadag: 16 apr
opendeurdag: 22 apr

Op retraite met Mettavihara

T 030 221 32 81
E info@mettavihara.nl
W www.mettavihara.nl

intensieve retraite over de Hartsutra
24-28 mei | Schoorl
introductieretraite
16-18 jun | Waspik
intensieve zomerretraite
28 jul -11 aug | Schoorl
zomerretraite over de vijf boeddha's
16 - 20 aug | Schoorl

Op retraite met Boeddhanatuur

info@boeddhanatuur.nl
kampeerretraite
12-14 mei | Winterswijk

ook activiteiten in Ameland, Antwerpen, Arnhem en Maastricht

www.vwbo.net

NYINGMA CENTRUM

Oude wijsheid van het Tibetaans boeddhisme, levende kennis voor deze tijd

CURSUSSEN, WORKSHOPS EN RETRAITES

Boeddhisme
Meditatie
Kum Nye
Skillful Means
Nyingma Psychologie
Mantra zingen

INTENSIEF WERK/STUDIE-PROGRAMMA

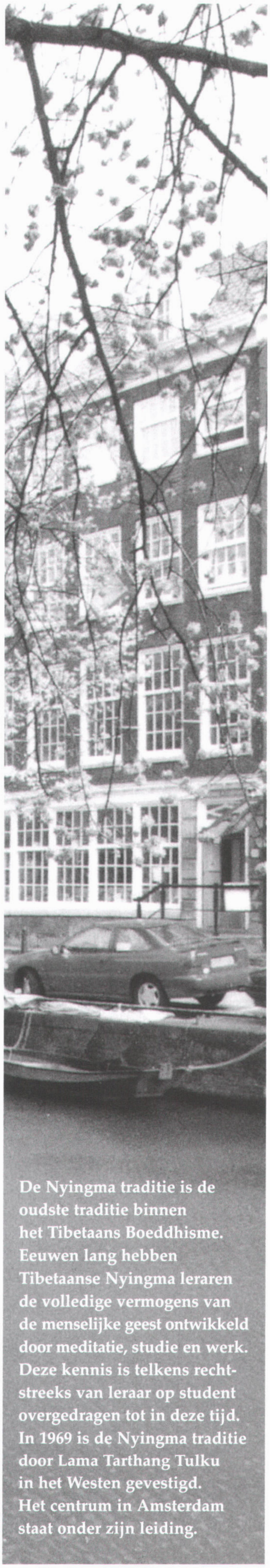
Drie maanden wonen, werken en studeren

SKILLFUL MEANS PRAKTIJK IN DE WERKPROJECTEN

Uitgeverij Dharma
Dharma Boekwinkel
Lotus Design

Reguliersgracht 25,
1017 LJ Amsterdam
tel: 020 620 5207

nyingmacentrum@nyingma.nl
www.nyingma.nl



 Tim den Heijer

Geen werk, geen eten

'Geen werk, geen eten.' Weet u van wie deze uitspraak is? Niet van een rechtse politicus of een keiharde ondernemer, maar van zenmeester Hyakujo. Toen Hyakujo tachtig was, werkte hij nog steeds in de tuinen van het klooster. Zijn leerlingen meenden dat de oude man pensioengerechtigd was en besloten zijn gereedschap te verstoppen. De meester ging daarop in hongerstaking: 'geen werk, geen eten', vond hij.

Ik moet de laatste tijd steeds vaker aan Hyakujo denken. Om precies te zijn: telkens als ik lees over de opmars van meditatiecursussen en -ruimtes op het werk. Vooral de diverse ministeries schijnen erin te grossieren. Nou valt daarover natuurlijk veel goeds te zeggen. Geweldig dat er aandacht is voor het spirituele, mooi dat mensen zo meditatie ontdekken. Enzovoort. Allemaal waar, maar toch vraag ik me af wat Hyakujo ervan had gevonden.

Boeddhisme is volgens mij: zo goed mogelijk doen wat het leven van je vraagt, hier en nu. Soms betekent dat drie keer buigen en op een kussentje gaan zitten. Maar soms betekent het ook: hard werken. Een muur metselen, een bed verschonen, een stukje schrijven of – als het echt moet – vergaderen. Datgene doen waar de maatschappij je voor betaalt, dus.

Doe je dat beter als je regelmatig mediteert? Het zou zomaar kunnen. Maar dat geldt voor zoveel dingen. Als je goed slaapt, presteer je beter. Toch zetten we geen stapelbedden neer in kantoorgebouwen. Om maar te zwijgen over de positieve gevolgen van een bevredigend seksleven – en wat díe zouden betekenen voor de werkvloer.

Bovendien: religie en meditatie zijn voor mij geen dingen die je er even naast doet. Die je meepikt omdat je baas je toevallig de kans geeft. Alsof het een avondje karten is met de personeelsvereniging. Nee, je staat met je rug tegen de muur, je móet iets doen, je maakt een keuze. Je buigt voor de Boeddha en gaat op de grond zitten, omdat je niets beters meer kunt bedenken. Niet omdat je werkgever het wel een aardig idee vindt.

Dus hoe goed het allemaal ook bedoeld is, laat mij op mijn werk maar gewoon werken. Als ik er in slaag om daarbij één tiende toe te passen van wat ik leer op het kussen, zal ik heel tevreden zijn. Maar dat kussen, dat ligt gewoon thuis op mijn slaapkamer. 'Geen werk, geen eten.' Ik vind het zo'n slechte niet van die oude Hyakujo.

▪ **Tim den Heijer** is tekstschrijver en zenstudent. Met ingang van dit nummer schrijft hij een column onder de titel 'Zenfant terrible'.

Accepteer de aanval

Karateleraar Peter van Loosbroek (48) uit Vinkel, derde dan Wado Karate, heeft niets met gebedsmolens of het geluid van het klappen van één hand. Hij leert zijn leerlingen liever om zonder idee te verdedigen. Deel vier in een serie over juist levensonderhoud, één van de elementen van het achtvoudige pad.



Joop Hoek

'In het theravada boeddhisme wordt duidelijke taal gesproken. Geen geheimzinnig gezweef. Zo ga ik ook met mijn leerlingen om. Ontwikkel een heldere geest, laat je niet beïnvloeden door tegenslag en kijk goed om je heen. Eerst kijken, dan doen. In karate gaat het er niet om anderen te overwinnen, maar overwin je iets in jezelf. Je leert je misslagen te erkennen. Leerlingen die dat beseffen, veranderen, en leiden een gelukkiger leven. De overwinning op jezelf is de meest edele vorm van mentale ontwikkeling, het is de weg van vrede en harmonie. Dat is voor mij een belangrijke link tussen het boeddhisme en karate.'

Van Loosbroek is een vastberaden beoefenaar van het theravada boeddhisme. Vanwege de gedrevenheid waarmee hij de dharma uitdraagt, ontving hij van een Sri Lankaanse monnik de boeddhistische naam Ananda. Het boeddhisme straalt uit in al zijn bezigheden. Naast zijn werk als karateleraar en onderaannemer van onder meer grondwerken, is hij de ontwerper van het geïllustreerde Theravada-archief op Internet: de imposant vormgegeven site 'Sleutel tot inzicht'. In maart 2003 plaatste hij er zijn eerste teksten op. Hij ziet de site als een goede manier om de dharma te promoten. Vele duizenden mensen bezochten de site al. Peter vertaalt de soetra's vanuit het Engels en het Pali in het Nederlands en werkt vrijwel wekelijks aan aanvullingen.

Aan 'dwalende goedgelovigen, die elkaar in een lange rij als blinden vasthouden en klakkeloos de leider volgen' heeft Van Loosbroek een broertje dood. Het gaat hem om de oorspronkelijke inzichten van de Boeddha. Leer wat de Boeddha heeft onderwezen, pas daar geen eigen interpretaties op toe, vindt hij. En: ga zelf op onderzoek uit. Dat laat hij ook doorklinken in zijn karatelessen. Sinds 1970 beoefent hij het Wado -'de weg van de vrede en harmonie'- Karate. In 1984 opende hij zijn eigen sportschool, die in het begin van de jaren negentig de grootste karateschool van Nederland was. Als kleine jongen was Van Loosbroek zich naar eigen zeggen al bewust van de vergankelijkheid der dingen. Via het Wado Karate ging hij op spiritueel onderzoek uit. Hij bestudeerde een poosje het zen- en Tibetaans boeddhisme, maar pas toen hij kennismaakte met het theravada boeddhisme, ervaarde hij de link tussen de dharma en Wado Karate.

Misslag

'Geestelijke ontwikkeling neemt op mijn school een zeer belangrijke plaats in', zegt Van Loosbroek. 'De weg van mentale ontwikkeling om innerlijke vrijheid te verwerven, is een weg van niet-dwang, van loslaten, van vrijheid. Daarmee krijg je controle over je zintuigen. Als vechtkunst goed onderwezen wordt, zullen alle essentiële aspecten die er in voorkomen een

bijdrage leveren tot een beter, gelukkiger en stabieler leven.
Bij de training leggen we de nadruk op deugdzaamheid, concentratie en wijsheid. Door de training word je complete gedrag zuiverder, en dat voorkomt immoreel gedrag. Dat is het begin van een deugdzaam leven. Door concentratie leer je jezelf beter kennen: daar begint wijsheid. Inzicht maakt werkelijk vrij en karate is daar een goede methode voor.
Ook in karate is het handelen vanuit een lege geest belangrijk Het denken loslaten: doen. Vrij van begeerte, niet verdedigen vanuit een idee. Je ziet aan sommige leerlingen dat ze nadenken over wat ze moeten doen. Ze verdedigen vanuit een geconditioneerde geest, denken in hokjes, in wij en zij. Maar in karate is het net als met pianospelen, je moet eerst de noten goed leren en goed nadenken; daarna moet je het denken loslaten. Dan komt de melodie vanzelf. Inzicht krijg je door mentaal te verzaken.'

'Vaak leggen we het werk met de graafmachine even stil om mieren te redden'

Peter van Loosbroek laat in zijn woonkamer zien wat hij bedoelt. Hij stoot en weert af. Zijn houding is soepel, hij accepteert de aanval. Er is geen ego, geen begeerte. Geen moeten, geen willen. 'Ik sta open voor wat er is, verdedig niet vanuit een idee. Dat breng ik over op mijn leerlingen. Een groep van vijftien mannen en vrouwen traint al meer dan twintig jaar bij mij. Sommigen zijn door de lessen boeddhist geworden. Wat ze leerden in de karateles, komt ze van pas in het dagelijkse leven.'

Vlo

Tijdens de lessen in de sportschool, maar ook in het dagelijks leven, staan voor Peter respect en waardigheid voorop. 'Als we elkaar respecteren, gaan we op een waardige manier met elkaar om. We kijken niet minachtend op elkaar neer. We ontwikkelen *metta* en *karuna*. Dan kunnen we zelfs geen vlo meer doodmaken.' Van Loosbroek brengt dat vaak in de praktijk. Nu de inkomsten uit zijn sportschool door een stagnerende economie minder zijn, verdient hij ook de kost als freelancer, onderaannemer. Grondwerk, sleuven graven, dat soort zaken. 'Vaak leggen we het werk met de graafmachine even stil om mieren en wormen te redden. We hebben op verzoek van een milieuorganisatie op een militair complex zelfs een leidingtracé gewijzigd om een mierennest te sparen. Door de dag heen veeg ik met een zachte bezem de diertjes op de stenen van het pad weg, om ze niet te vertrappen. In het begin keken die rauwe grondwerkers wel vreemd op. Wat is hier aan de hand? Een dwaas aan het werk? Nu leggen ze uit zichzelf even het karwei stil, als er een dier in de problemen komt. Laatst nog. De graver stopte zijn machine, hij zag een krekel in de sleuf die er alles aan deed het leven te redden. Hij sprong uit de machine en redde het diertje. Het mooie is dat er niet alleen meer respect voor dieren is gegroeid, maar ook voor elkaar. Die mannen gaan liefdevoller met elkaar om. Dat is dharma.'

Het adres van de website van Peter van Loosbroek is www.sleuteltotinzicht.nl

■ **Joop Hoek** is medewerker van *Vorm & Leegte* en praktiseert het theravada boeddhisme.



FOTO'S: LIA BESTERS

Een zilverreiger in het

'Nergens geworteld, laat je geest aan de dag treden!' In een reeks opstellen daagt de bekende Indiase zenleraar AMA Samy de lezer keer op keer uit zijn hart te ontdekken. Steeds is hij zich ervan bewust dat zijn spreken over zen niets anders is dan schilderen in de lucht.

Michel Dijkstra

Arul Maria Arokiasamy (1936) of kortweg AMA Samy is goed bekend met verschillende religieuze tradities. Als kind werd hij opgevoed door zijn grootvader die moslim was. In zijn vroege jeugd trad hij tot de jezuïeten toe, werd tot priester gewijd, probeerde vervolgens jarenlang zijn licht bij hindoeïstische en boeddhistische leraren op te steken, leefde enige tijd als kluizenaar en begon tenslotte met zenmeditatie. Van zijn Japanse leraar Yamada Koun Roshi kreeg hij in 1982 de bevoegdheid om zelf zen te onderwijzen. In het zojuist verschenen boek *Zen Hart, Zen Geest*, een verzameling van bewerkte toespraken en brieven uit de laatste jaren, legt Samy op bevlogen wijze getuigenis af van zijn geestelijke achtergrond.
Het werk is rond vier thema's gecomponeerd: 'ontwaken', 'bekering', 'leven is ontmoeting' en 'de weg'. Eigenlijk is deze scheiding kunstmatig, want de leraar behandelt in de meeste van zijn essays alle thema's tegelijk. Ontwaken is volgens hem dan ook onlosmakelijk verbonden met bekering, het bewandelen van de weg en de ontmoeting met de ander. De opstellen hebben elk hun eigen zwaartepunt, zoals lijden, de dood of het volgen van je hart, waar omheen AMA Samy zijn indringende gedachtegangen ontvouwt.

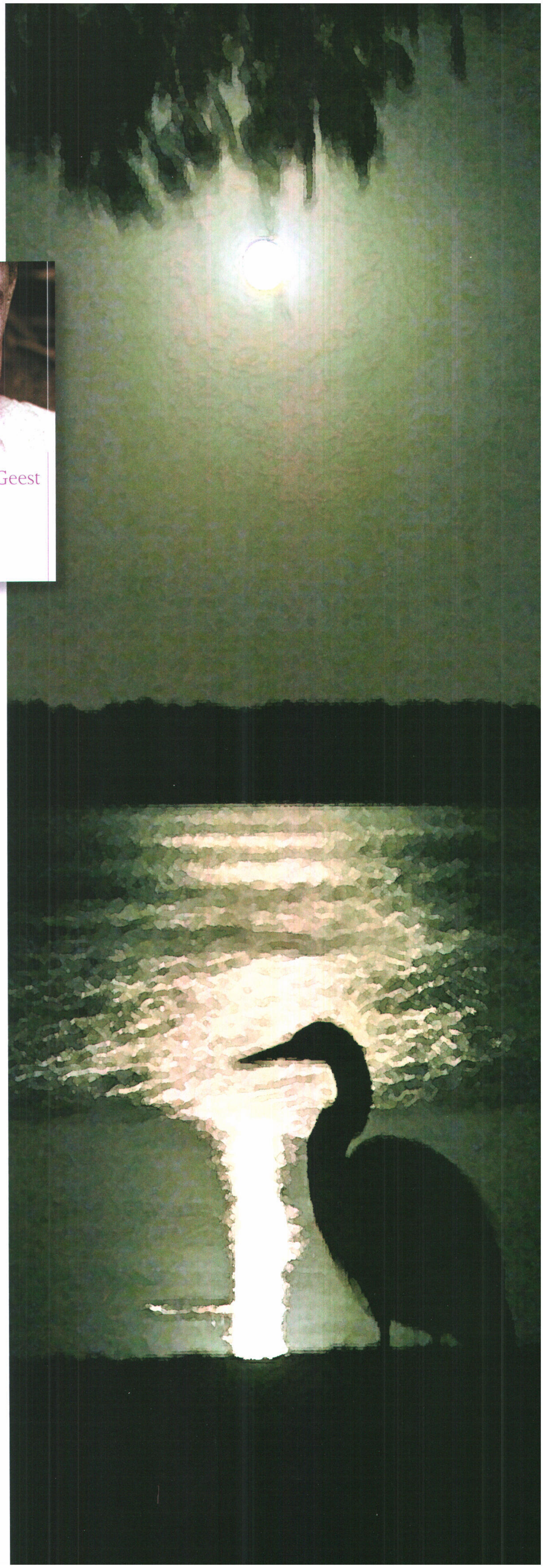
Groet

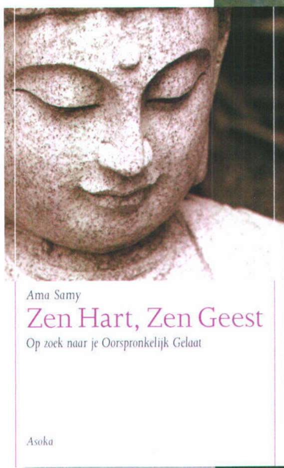
Ieder hoofdstuk begint met een koan, een kernachtig raadseltje dat de lezer en zenstudent in staat stelt om inzicht in de realiteit te kunnen verwerven. Een koan is er per definitie op gericht om het dualistische denken te doorbreken en de beoefenaar zonder reflectie naar zichzelf en de wereld om hem heen te laten kijken. Een typisch zenraadsel luidt: 'Als je iemand tegenkomt die de Weg heeft afgelegd, groet hem dan niet met woorden en ook niet met zwijgen. Zeg me, hoe zal je hem groeten?'
AMA Samy probeert niet alleen de koans toe te lichten, maar neemt ze ook als uitgangspunt voor zijn eigen benadering van zen. Eén van zijn inzichten is dat het ontwaken van de mens uit illusies, foute concepten en hersenspinsels niet iets abstracts is. Hij duidt ontwaken aan met het thuiskomen van je hart-geest in de vrede van het hart en de geest. De term 'hart-geest' duidt op de eenheid van gevoel en verstand op de bodem van de ziel die iedereen voor zichzelf moet ontdekken. Als de mens zich ontledigt van alle dingen en gedachten, kan hij volgens de zenmeester vreugdevolle leegte ervaren. Dan valt hij samen met het leven zelf. Hij denkt niet meer over het leven na, maar leeft werkelijk.
Het hart van zen is volgens AMA Samy ontwaken tot je ware Zelf ofwel Oorspronkelijk Gelaat. Dit Zelf is niet alleen leegte, maar bovenal mededogen en uit zichzelf door het belangeloos helpen van alle levende wezens. Het pleit sterk voor de zenleraar dat hij in het boek zijn eigen worsteling en angsten toont op weg naar dit levende besef. Ook zijn voortdurende waarschuwingen dat woorden het mysterie niet kunnen raken en dat je het zelf moet ontdekken, zijn waardevol.

Koan van de dood

Een onderwerp waar de leraar bijzondere aandacht aan schenkt is de dood. Hij stelt dat sommige zenbeoefenaars de neiging hebben om alleen te zwijgen als men ze iets over de dood vraagt. AMA Samy vindt dit niet voldoende. Je moet doordringen in het raadsel, in de grote koan van de dood, zodat je misschien tot het besef kunt komen dat er geen komen en gaan is. Alle religies reiken methodes aan om met de vergankelijkheid om te gaan, maar het gaat uiteindelijk om je eigen, diep persoonlijke antwoord. Ook zen is niet meer dan een bepaalde vorm van omgang met existentiële vragen. Zo werpt AMA Samy de lezer voortdurend terug op zichzelf.
Het volgende citaat is een treffend voorbeeld van AMA Samy's 'multi-spirituele' achtergrond: 'Levende werkelijkheid is groter dan haar onderdelen. Des te meer geldt dat voor een menselijk subject. Wie is het, die zoekt en deze vraag stelt? Die 'wie' is een niet-ding, maar niet eenvoudigweg niets. Het is Leegte die volheid is, een mysterie dat leeft en handelt. Het is de 'grondeloze grond', die niets is en alles is. Sommigen noemen het 'het getuigen-zelf' dat getuigt van alles wat gebeurt en zich voltrekt.'
De term 'leegte' is zenboeddhistisch, maar de zinsnede 'leegte die volheid is' verwijst naar de Godsopvatting van de vroegmiddeleeuwse kerkleraar Pseudo-Dionysius de Areopagiet. De 'grondeloze grond' is een kernnotie van de middeleeuwse mysticus Meister Eckhart. En het 'getuigen-zelf' speelt een centrale rol in de filosofie van Sjankara, een belangrijke hindoedenker uit de achtste eeuw na Christus. Het mooie van AMA Samy's aanpak is dat hij zijn eruditie nergens expliciteert, ook niet in voetnoten. Hij is een brugfiguur tussen

maanlicht





hindoeïsme, (zen)boeddhisme en christendom. Stilzwijgend en subtiel werpt hij al zijn intellectuele kracht in de strijd om de lezer iets van zijn ontdekkingen te tonen.

Ritmiek

Vaak is AMA Samy's stijl meeslepend door de krachtige ritmiek van zijn zinsbouw en de bezwerende herhalingen. Aan het eind van ieder hoofdstuk spreekt hij je persoonlijk toe en zet je aan een antwoord op de koan uit het begin te vinden. Deze passages behoren tot de krachtigste uit het boek. Ze hebben een intiem-eenvoudige en toch messcherpe toon. Regelmatig onderbreekt de leraar zijn betoog met citaten van schitterende gedichten uit koanverzamelingen:

Sneeuw in een zilveren schaal opgehoopt,
Een grote zilverreiger verborgen in het maanlicht.
De twee zijn gelijk, maar niet hetzelfde,
In elkaar versmolten, en toch heeft elk zijn eigen plaats.

Jammer genoeg is de schrijver niet altijd even helder. Dat geldt met name voor de meer filosofische passages waarin het betoog van zoveel bijzinnen, adjectieven en citaten wordt voorzien dat de betekenis uit zicht dreigt te raken. Zo verwordt AMA Samy's raadselachtigheid soms tot gewone obscuriteit. Gelukkig gebeurt dit te weinig in het boek om echt storend te werken.
Door de brede geestelijke belangstelling, het moeiteloos verbinden van uiteenlopende filosofische systemen, de medemenselijkheid, de scherpzinnige inzichten, de diepgang en de kwetsbaarheid, is *Zen Hart, Zen Geest* een rijkgeschakeerd werk. Maar AMA Samy's belangrijkste kwaliteit blijft zijn doordringende spreekstijl: 'Als je je wezensnatuur hebt leren kennen, ben je vrij van leven en dood. Zeg mij, hoe ben je vrij van leven en dood op het ogenblik van je dood? Als je vrij bent van leven en dood, dan weet je, waarheen je uiteindelijk zult gaan. Zeg mij, waarheen ga je, na je dood?'

■ **Michel Dijkstra** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

AMA Samy *Zen Hart, Zen Geest. Op zoek naar je Oorspronkelijk Gelaat*, Asoka, 2006, € 18,50.



BOEKEN

Karen Armstrong
De grote transformatie
De Bezige Bij, 2005, € 23,50

In *De grote transformatie* beschrijft Karen Armstrong de maatschappelijke, spirituele en filosofische ontwikkelingen die plaatsvonden tussen 900 tot 200 voor Christus in China, India, Israël en Griekenland. Ze begint haar uiteenzetting bij de Indo-Europese volkeren die leefden op de Kaukasische steppen en gaat dan via Zarathoestra en de Israëlische profeten naar Confucius, Plato en Boeddha – om maar enkele namen te noemen.

Armstrong laat in haar geschiedschrijving zien hoe de religieuze en filosofische wereldtradities, die tot op de dag van vandaag hun invloed laten gelden, zich in die tijd hebben ontwikkeld. Daarbij betoogt de schrijfster dat die wereldbeschouwingen in hun oerversies veel gelijkenis met elkaar vertoonden. Allemaal keerden ze zich af van geweld en wreedheid en legden de nadruk op compassie. In een tijd waarin religieus fundamentalisme en terrorisme het wereldtoneel beheersen, nodigt een dergelijke constatering uit tot nadere reflectie.

De auteur is van mening dat de spirituele ervaringen die zij beschrijft ons inderdaad zouden moeten aanzetten tot zelfkritiek. Net als de joodse profeten, Lao-Tse en Boeddha zouden ook wij ons moeten afvragen of al het kwaad werkelijk alleen maar de schuld is van "de andere partij". 'Voordat we op hoge toon eisen dat een ander geloof orde op zaken stelt, moeten we kritisch kijken naar onze eigen tradities, heilige boeken en historie – en daarna ons gedrag verbeteren.' Daarbij zou compassie het leidende beginsel moeten zijn.

Karen Armstrong heeft al diverse boeken geschreven over religieuze onderwerpen, stuk voor stuk dikke pillen die allemaal een groot lezerspubliek trokken. Met *De grote transformatie*, waarvan de Nederlandse vertaling eerder dan de originele Engelse editie verscheen, heeft ze een indrukwekkend werk toegevoegd aan haar eerdere publicaties.

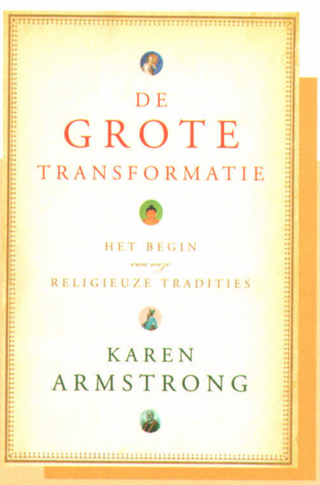
(PB)

Nagapriya
Karma en Wedergeboorte
Ten Have, 2005, € 19,95

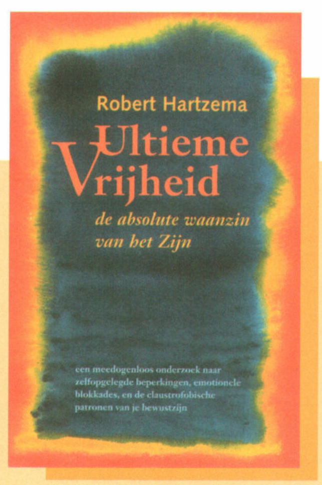
De ondertitel van dit boek over karma luidt 'een ontdekkingsreis' en dat is het inderdaad. De Engelsman Nagapriya, publicist en begeleider van meditatiegroepen, begint het verhaal met zijn persoonlijke kennismaking met het boeddhisme. Hij was achttien jaar oud en bevond zich in een zware geestelijke crisis toen hij per toeval een boeddhistisch centrum in Leeds ontdekte. De meditatie en het onderricht hielpen hem langzamerhand op te krabbelen uit zijn depressie. Toen hij zich meer in het boeddhisme verdiepte, stuitte hij op het begrip "karma", waar hij aanvankelijk niets mee kon.

Inzet van de ontdekkingstocht is uitzoeken wat de moderne westerse mens aan een oud oosters begrip als karma heeft. Het eerste hoofdstuk bestaat uit een korte geschiedenis van de term. Het woord "karma" komt van de Sanskrietwortel "kr" en betekent letterlijk handeling of daad. In filosofische zin wordt het woord vaak gelijkgesteld met lot: de som van alle goede en slechte daden van een mens die zijn volgende incarnatie bepalen. De auteur merkt op dat het boeddhisme de ideeën van karma en wedergeboorte van de hindoes overnamen, waardoor er inconsistenties in de leer zitten.

Na het geschiedenisoverzicht gaat Nagapriya omstandig in op de inhoud van het begrip "karma" in verschillende boeddhistische scholen. Zijn conclusie is dat alle opvattingen tijdsgebonden zijn en dat de mens van nu ze niet als zoete koek moet slikken, maar kritisch moet benaderen.







De auteur concludeert dat we het karmabegrip niet zomaar kunnen weggooien omdat er een diepe wijsheid in schuilt als we het toepassen op ons dagelijks leven. Dan heeft karma consequenties voor ons handelen: 'We hebben de macht om de wereld en onszelf te veranderen – ten goede of ten kwade. Alleen door compassie stijgen we uit boven de grenzen van onszelf en onze geest. Zo plaatsen we een veer op de weegschaal van het leven, die haar kan doen overhellen naar de goede kant.'

(MD)

Robert Hartzema

Ultieme Vrijheid, de absolute waanzin van het Zijn

Karnak, 2005, € 17,50

Als je je messcherpe meedogenloze blik niet ontwikkelt, gebruik je elke vorm van bewustwording uitsluitend om het ego te versterken. Dit stelt Hartzema in zijn nieuwste boek *Ultieme Vrijheid*. Hartzema bespreekt zes eigenschappen die de directe verbinding zijn met het Absolute Zijn. Hij noemt ze: meedogenloosheid, egoloosheid, hooploosheid, grenzeloosheid, bodemloosheid en ultieme vrijheid. Het is een Via Negatieve (weg door negatie) naar de vrijheid.

Het heeft geen enkele zin om je best te doen het goed te doen, geen zin om te proberen verlicht te worden. Die eindeloze strijd verlies je. Vrijheid kan alleen ontstaan door een meedogenloze confrontatie met je eigen angsten, onzekerheden, leugens, vaagheden en afweer. De enige opening in de verwarring is het gewaarzijn. Gewaarzijn verbindt Oneindigheid met bestaan, zoals zonlicht de zon verbindt met een plant. De waarnemer in je oordeelt niet, hij helpt niet. Hij heeft blijkbaar ook geen meedogende kant: 'hij kickt alleen maar op de intensiteit van het waarnemen.' Hij is je enige echte zinvolle leraar. Messcherp en meedogenloos.

(DVij)

Henk Oosterling & Vinod Bhagwandin (red.)

Met drie ogen

Asoka, 2005, € 18,50

Bij het afscheid van Douwe Tiemersma als docent aan de Erasmus Universiteit Rotterdam organiseerden enkele collega-geleerden een symposium. De lezingen die toen werden gehouden zijn nu opgenomen in *Met drie ogen*, een werk over de "interculturele kruisbestuiving tussen filosofie en spiritualiteit". De bundel bevat bijdragen van bekende filosofen en leraren als: Ilse Bulhof, Woei-Lien van Woerkom-Chong, Heinz Kimmerle, Jos de Mul, Bruno Nagel, Henk Oosterling, Awee Prins, Douwe Tymersma, Nico Tydeman, Koo van der Wal en Han de Wit.

Veel essays behandelen het vraagstuk wat onze moderne samenleving kan leren van andere of "niet-westerse" vormen van filosofie en spiritualiteit. Zo schreef Kimmerle een stuk waarin hij Afrikaanse denkbeelden over de niet-dialectische verhouding tussen lichaam en geest vergelijkt met de opvattingen van Hegel, die lichaam en geest juist wel als tegendelen beschouwde. En Awee Prins onderzoekt vanuit de thema's verveling, verstilling en gelatenheid nieuwe manieren waarop de westerse mens zijn leven kan vormgeven.

Het boek bevat ook enkele indringende vergelijkingen tussen westerse en oosterse filosofie. De bijdrage van

➢





Signalementen

Thich Nhat Hahn
Vrede begint bij jezelf
Ten Have, 2005, € 14,90
In *Vrede begint bij jezelf* zijn de toespreken gebundeld die Thich Nhat Hahn gaf tijdens een retraite van een groep Palestijnen en Israëliërs, die twee weken samen doorbrachten in het meditatiecentrum Plum Village in Frankrijk. De belangrijkste boodschap die erin wordt verkondigd: zorg eerst voor vrede in en met jezelf en ga dan pas met elkaar praten over vrede in de regio. Pas als er vrede is in jezelf, kun je echt luisteren naar de ander, zonder te veroordelen.

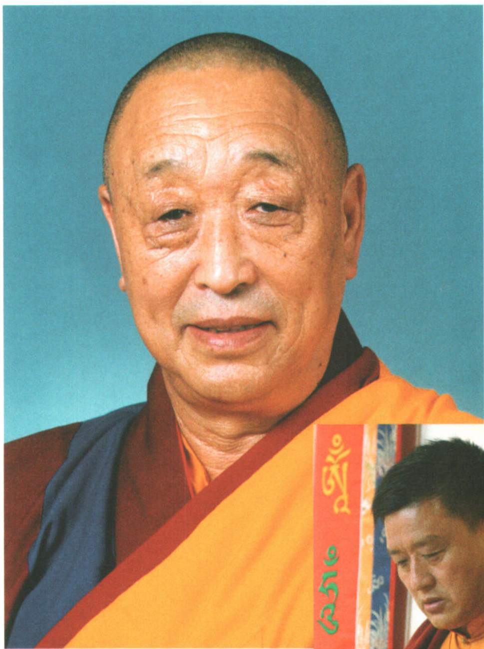
Pietro Paolo Hammel
Anapurna, een wandeling in de Himalaya
Synthese, 2005, € 12,50
Anapurna is de naam van een heiligdom in het Himalaya-gebergte. Het gelijknamige boek van Pietro Paola Hammel beschrijft de reis van een oude man met zijn kleindochter naar de tempel. Ze worden begeleid door een boeddhistische monnik en discussiëren onderweg met elkaar over hoe je de mens en de wereld nu het beste kunt begrijpen. Hierbij laten ze zich inspireren door een paar fragmenten van een Griekse filosoof uit de derde eeuw voor Christus.

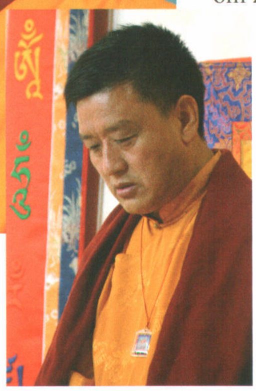
Thich Nhat Hahn
Vrede binnen handbereik
Ten Have, 2005, € 14,90
Thich Nhaht Hahn heeft dit boek voorzien van de ondertitel: 'De kunst van het bewust leven'. Vrede en innerlijke rust zijn voor iedereen te bereiken door met aandacht aanwezig te zijn in het huidige moment. Daarom is het belangrijk te oefenen in het bewust aanwezig zijn, om zo het leven werkelijk aan te raken.

Nathaniel Altman
Levend water
Synthese, 2005, € 17,50
Zonder water kunnen we niet leven. Sinds onheugelijke tijden bouwen mensen nederzettingen langs de oevers van rivieren. Het zilte element wordt gebruikt voor vele doeleinden: om te koken, af te wassen, te douchen, schoon te maken, te dopen, energie op te wekken. Natuurlijk brengt het water niet alleen zegeningen maar kan ook bedreigend zijn. Altman bespreekt in zijn boek de rol van het water in de geschiedenis van de wereldgodsdiensten, gewoontes en tradities.

(WS)

BÖN GARUDA FOUNDATION HOLLAND



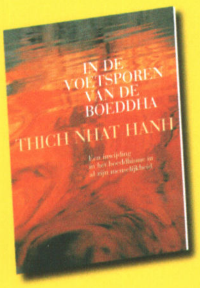


Z.H. Lungtok Tenpai Nyima Rinpoche spiritueel leider van het bön boeddhisme & Tenzin Wangyal Rinpoche

Vrijdag 16 – zondag 18 juni 2006 Muiderkerk Amsterdam

Bön is de oorspronkelijke religie van Tibet. Zijne Heiligheid Lungtok Tenpai Nyima Rinpoche is abt van het belangrijkste bönklooster en spiritueel leider van de wereldwijde böngemeenschap en hij staat bekend om zijn humor en zijn warme persoonlijkheid. Tijdens het seminar zal hij rituelen uitvoeren en dzogchen-onderricht geven.
Dzogchen is in de bönreligie de meest diepgaande leer en oefenweg, die uitgaat van de oorspronkelijke zuiverheid van alles wat bestaat.
Ook Tenzin Wangyal Rinpoche zal op het seminar onderricht geven. Hij is een van de weinige bönleraren die in het westen leeft en sinds 1999 halfjaarlijks seminars in Nederland geeft, waarin hij op zijn heldere en directe manier de essentie van de traditionele leer overdraagt op een westers publiek.

Informatie en aanmelding Wil Leenders, Minervaplein 53, 3581 XP Utrecht, tel. 030 2512144
Website: www.bongaruda.com e-mail: info@bongaruda.com



In de voetsporen van de Boeddha

beschrijft niet alleen de uitzonderlijke levensloop van prins Siddhartha, maar is ook een indrukwekkende inleiding in het boeddhistische gedachtegoed. Rechtstreeks puttend uit het Pali, Sanskrit en Chinese bronnen, schetst de Vietnamese zenmeester Thich Nhat Hanh (1926) - een van de meest gewaardeerde boeddhistische leraren in het Westen - het ontstaan van de eerste boeddhistische gemeenschap en de belangrijkste soetra's.

bon

Tegen inlevering van deze bon (of een kopie) bij boekhandel of warenhuis krijgt u € 5,- korting op *'In de voetsporen van de Boeddha'* van Thich Nhat Hahn

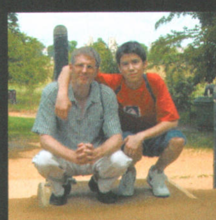
U betaalt dus slechts € 29,90 i.p.v. € 34,90

EAN/actienummer: 901-08839

Deze aanbieding is geldig van 15 april 2006 t/m 15 juni 2006

ISBN 90 6963 707 3 / uitgeverij Altamira-Becht / 17 x 24 cm / 520 blz.

Jeff Shore 2006



2 weekendretraites
5 – 7 mei (vr. – zo.)
11 – 14 mei (do. – zo.)

Missiehuis St. Michael, Steyl

Kosten: 110 resp. 165 euro

Info / opgave:
www.zenonderdedom.nl
zen@zenonderdedom.nl
06 – 41 31 48 59





Lezing *Religious Experience In the Light of Zen Buddhism*

27/4 Duizel, 2/5 en 3/5 Utrecht
5/5 Steyl, 26/5 Middelburg

zen onder de dom | zen at work
zen in zeeland | 't hool | kenkon | zazen foundation

BOEKEN

Bruno Nagel is een onderzoek naar "het ogenblik" in het boeddhisme en bij de Middeleeuwse denker Meister Eckhart. Het begin is enigszins humoristisch. Nagel merkt op dat hij "tijd" altijd één van de moeilijkste onderwerpen binnen de filosofie vond. 'Ik ben er eigenlijk steeds een beetje omheen gelopen. Bij wijze van excuus zou ik natuurlijk Augustinus (354-430) aan kunnen halen: 'Zolang je me niet vraagt wat tijd is, weet ik het; maar wanneer je me vraagt wat tijd is en ik wil het je uitleggen, dan weet ik het niet.' Deze ervaring belette hem overigens niet in zijn *Confessiones* uitvoerig op het begrip tijd in te gaan.' Na zijn onderzoek van Dogen, Vasabandhu en Eckhart concludeert Nagel dat alle drie schrijvers de mens een perspectief aanreiken om terug te keren tot het concrete bestaan hier en nu waarin het vluchtige ogenblik je in staat stelt om je leven te verliezen of juist om alles te winnen.

(MD)

Lewis Richmond
Je levenswerk
Asoka, 2005, € 18,95

Hoe geef ik een zinvolle invulling aan mijn werkende leven? Moet ik mij helemaal richten op carrièremaken, succes en het verwerkelijken van ambities? Of moet ik alleen werken zodat ik kan rondkomen en alle energie in familie, vrienden en liefdadigheidswerk steken? In zijn nieuwe boek *Je levenswerk* geeft softwareondernemer en boeddhistisch leraar Lewis Richmond antwoord op deze en andere prangende vragen over werk. Hij komt tot de conclusie dat alle aspecten van het menselijk leven zoals vriendschappen, kinderen, carrièremaken, sport en creativiteit deel uitmaken van "je levenswerk".
Richmond behandelt in zijn boek enkele belangrijke vormen van werk: de kostwinner, de monnik, de helper, de ouder, de leerling en de oudere. Hij koppelt deze vormen aan acht aan het boeddhisme verwante soorten innerlijk werk: voorschriften, levenskracht, geduld, kalmte, gelijkheid, geven, nederigheid en wijsheid. Steeds waarschuwt de auteur dat alle vormen in ons hele leven een rol spelen en dat we ze niet los van elkaar kunnen zien. Zo kun je een balans vinden tussen ambitie en vervulling.
Je levenswerk is een met veel vaart geschreven boek. De auteur hanteert een sprankelende stijl die goed bij zijn optimistische levensvisie past. Mooi is bijvoorbeeld zijn geloof in de helende kracht van het mededogen: 'De meedogende basis lijkt misschien een klein stemmetje in 's werelds kakofonie van ruziënde stemmen, maar ze vindt, net als de zwaartekracht, in de massa haar grote kracht. Mededogen is de universele taal van menselijke verhoudingen. En voorbij de mensenwereld begrijpen dieren en zelfs planten het verschil tussen helpen en bezeren, tussen gedijen en lijden. Degenen voor wie de koran, de bijbel, de thora of de bhagavad gita het spirituele referentiepunt is, omhelzen ook de belofte om voor de bevrijding en het welzijn van alle wezens, overal ter wereld, te werken.' Dat is de hoogste vorm van werk.

(MD)

De boekenrubriek staat onder redactie van Michel Dijkstra.

BOEDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE

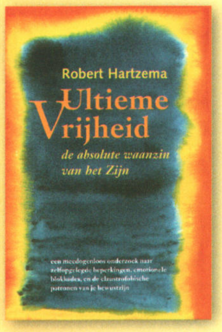
- **1-jarige studie van 12 zaterdagen en retraiteweek**
  Lezingen, meditatieoefeningen, uitwisseling en studie over Hinayana, Mahayana, Vajrayana en Dzokchen. Van eind september 2006 tot juni 2007. Zaterdagen in de Vrije Universiteit Amsterdam en een retraiteweek in Frankrijk. Beide ook afzonderlijk te volgen.

- **Lezingen op zondag in De Roos, Amsterdam**
  Op vier zondagmiddagen van 14.00 - 17.00 uur een lezing met meditatie en uitwisseling. Thema's: *De zoektocht van de Boeddha, Oorzaak & gevolg, Hoe zet je jezelf klem?, Vorm & leegte.*

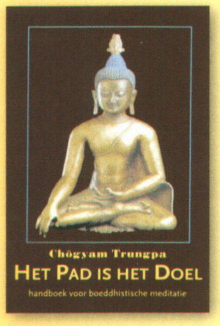
- **Wekelijkse groep Tibetaanse yoga & meditatie: Bewustzijn, energie & actie**
  Op dinsdagavonden van 19.00 - 22.00 uur in De Roos, Amsterdam

- **Innerlijke Kracht: jaarlijkse retraite in Frankrijk**
  Van 4 - 11 juli 2006 is er een retraite met Tibetaanse yoga en meditatieoefeningen in een schitterende oude molen in de Bourgogne. Voor meer informatie zie: www.moulinbousson.com

- **Begeleiding door Robert Hartzema**
  Geeft sinds 1980 Tibetaanse yoga en meditatie en had 15 jaar de leiding over een Tibetaans boeddhistisch centrum. Hij werkt als therapeut en trainer voor een psychosociale opleiding en is auteur van 9 boeken waaronder: *Innerlijke Kracht, Tussen 2 gedachten, Stilte in de Chaos* en *De psychologie van Vrijheid.*



Robert Hartzema **NIEUW**
Ultieme Vrijheid
Ultieme Vrijheid snijdt als een scalpel meedogenloos door alle spirituele dagdromen en gepsychologiseerde drama's van het ego heen. Het is een zichzelf uitdagend onderzoek dat alle uitvluchten blootlegt om niet te zijn wie je werkelijk bent. Het geeft een haarscherp inzicht in je eigen bewustzijn en gooit je terug op jezelf, de naakte werkelijkheid van je eigen Zijn.
192 blz./ prijs € 17,50 / isbn 90 6350 000 9



Chögyam Trungpa **HERDRUK**
Het pad is het doel
Het beoefenen van meditatie is volgens de Boeddha de enige weg die leidt naar bevrijding en een gevoel van fundamenteel gezond zijn. Haarscherp en vol humor schetst de beroemde Tibetaans boeddhistische leraar Chögyam Trungpa de obstakels en valkuilen voor meditatie, en begeleidt de lezer stap voor stap op zijn of haar tocht naar onvoorwaardelijke vrijheid.
160 blz. / prijs € 12,50 / wisbn 90 6350 082 3

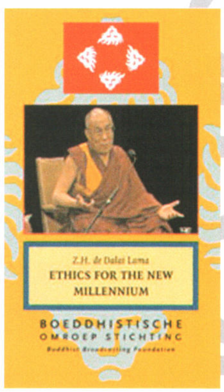
Vraag om de *gratis Karnak boekenkrant no. 15*, vol boeiende artikelen over unieke en bijzondere boeken.

Voor meer info over boeken, cursussen, data en kosten zie: www.karnak.nl
Voor folders en boekenkrant: karnak@xs4all.nl of tel. 020 - 609 01 50

KORTINGSBON

Z.H. de Dalai Lama

Ethics for the New Millenium



Gewone prijs € 32,75

Korting € 10,- per videoband

Looptijd: 15 april t/m 15 juli 2006

Voor bestellingen:
Marichi, tel. 040-282 00 22
of e-mail: bos@asoka.nl



TIBET en de 14 Dalai Lama's

Tegen inlevering van deze bon krijgt u **25% korting** op de entreeprijs van deze unieke tentoonstelling!
Volwassenen €6 (normaal €8),
kinderen €3 (normaal €4)

Willemskade 25,
www.wereldmuseum.rotterdam.nl

foto: Catherine Cabrol/RBP
Bon is geldig voor maximaal vier personen tot en met het einde van de tentoonstelling op 7 januari 2007, niet geldig in combinatie met andere kortingen.

wereldmuseumrotterdam

Naam: ....
Adres: ....
Postcode & woonplaats: ....

http://buddh@net

[de dharma digitaal]

Audiodharma

Mijn mobieltje begaf het onlangs en ik belde de telefoonmaatschappij. Als ik een nieuw contract afsloot, kreeg ik gratis een ander toestel. Ik koos het nieuwste model. Er bleek een MP3-speler op te zitten en een wereld ging voor me open. Het Net zit namelijk volgestouwd met boeddhistische lezingen. Het is een ongekende rijkdom. Ze zijn wel allemaal in het Engels, want in Nederland zijn we kennelijk nog niet helemaal arrivé. Hieronder een relaas waarbij ik me voornamelijk richt op MP3. Wist u trouwens dat er een MP3-speler bestaat die 'Zen' heet? Of houdt u het bij de iPod?

Er waren nog wat moeilijkheden om mijn mobiel met mijn computersysteem, Mac OS 9, te laten communiceren. Op slinkse wijze wist ik die te overwinnen door mijn digitale camera als externe geheugenkaart-schrijver te laten functioneren. Dan moest er nog een programma komen om de MP3 bestanden op mijn computer te kunnen afspelen en organiseren. Met een relatief oud systeem als de mijne is dat ook geen sinecure. Het werd een hoogbejaarde versie van iTunes. Iedereen worstelt met dit soort zaken blijkens de honderdduizenden online getuigenissen. Het schept verbondenheid. Na deze horden met zwierigheid te hebben genomen, begon dan de echte pret.

Een goede plek om te beginnen is **www.buddhanet.net/audio-talks.htm**, met daarop lezingen uit verschillende tradities. Er staan er tien op van de Amerikaanse monnik Bhikkhu Bodhi. De lezing over The True Nature of Existence viel tegen wat geluidskwaliteit betreft, maar ik was met name blij met de negende lezing over de sociale dimensies van de leer van de Boeddha. Handig is dat de lezingen in stukken zijn gehakt, want een beetje lezing van



een uur is al snel 20 MB. Die opdeling maakt het plannen van het luisteren wat makkelijker. Andere lezingen zijn bijvoorbeeld van de Australische monnik Dhammika, over onder andere depressie. Van dezelfde spreker is er sessie met veelgestelde vragen over boeddhisme en antwoorden.
De Australiërs springen er echt uit op dit gebied. Op de webplek van de Australische Buddhist Society bijvoorbeeld, **www.bswa.org/modules/mydownloads**, staan onder de kop Dharma Audio diverse lezingen van Thaise leraren. Er zijn er ook twee bij van een gastspreker uit een Tibetaanse traditie, Tbubten Dondrub. Luisterend naar 'Looking at our Wrong View', kom ik erachter dat Dharmalezingen sexy kunnen zijn. Maar dat komt vast doordat het accent me aan Russell Crowe doet denken.

Een andere mooie pleisterplaats is **www.audiodharma.org**, van het Californische Insight Meditation Center in Redwood City. De meeste lezingen zijn van Gil Fronsdal met praktische en tegelijk dharmische onderwerpen zoals ritme in het spirituele leven, stilte en geld. Een prettige en verfrissende lezing vond ik die van Edward Espe Browne, **www.audiodharma.org/talks/EdwardBrown.html**, waarin hij spreekt over hoe hij zich na twintig jaar meditatie opeens met heel veel oude pijn geconfronteerd zag. Ook **www.dharmastream.org/dharmatalks.html** is het vermelden waard met bekende sprekers als Joseph Goldstein en Christina Feldman. Het kan zijn dat er hier MP2-formaat tussen zit dat in MP3 moet worden omgezet, maar dat is eenvoudig met iTunes.

Aansluitend op het thema van dit nummer van *Vorm&Leegte*, vond ik enkele lange lezingen die zijn gehouden tijdens een congres vorig jaar aan de universiteit van Toronto. Het onderwerp was hoe het boeddhisme kan bijdragen aan het verlichten van mentaal lijden en het verbeteren van de gezondheid, **www.religion.utoronto.ca/English/page-7-11046-1.html**. Er komen twee formidabele sprekers aan het woord: Alan Wallace over een boeddhistische visie op een optimale geestelijke gezondheid en Alan Marlatt over verslaving en de boeddhistische Middenweg.

Mensen met interesse in Tibetaans boeddhisme komen aan hun trekken op **www.dharma-media.org/media/index.php**. Vul hier MP3 in bij 'format' en je krijgt een lijst met beschikbaar materiaal. Bij sommige lezingen krijgt u eerst een stuk Tibetaans te horen en daarna volgt de Engelse vertaling door een tolk. Een andere goede site in deze categorie is **www.lamrim.org/index2.html**, de Tibetaanse Internet Radio. Hier staan bestanden met onder andere de Dalai Lama en Lama Zopa Rinpoche.

Alsof ik nooit over zou beginnen: er zijn natúúrlijk ook nog podcasts. Maar daar moet ik me nog helemaal in gaan storten. Wie nieuwsgierig is, surft fluks naar **www.podcastingnews.com/forum/link_218.htm**, een rubriek met nieuws over podcasts op het gebied van boeddhisme. Er komt een vervolg, u voelt het.

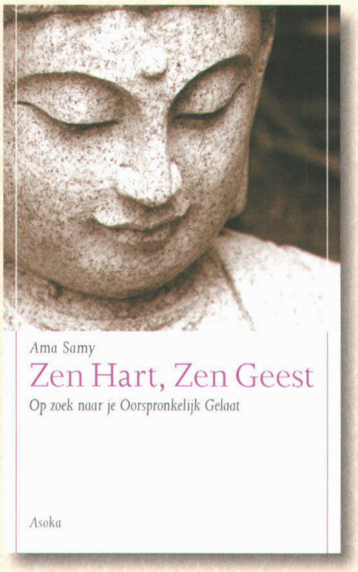
yb@yashobodhi.org

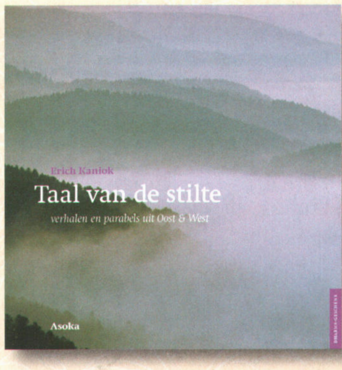
DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

www.asoka.nl

RECENT VERSCHENEN



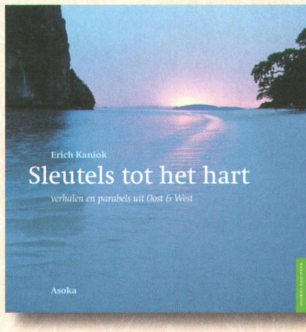




«Wees als een wandelaar die alles ziet in het voorbijgaan, maar nergens verblijft en nergens aan vasthoudt.»

EERDER VERSCHENEN:

Erich Kaniok (red.)
Sleutels tot het hart
Verhalen en parabels uit Oost & West
[Dharma-Geschenk]
144 pag., geb., €9,95
90-5670-114-2

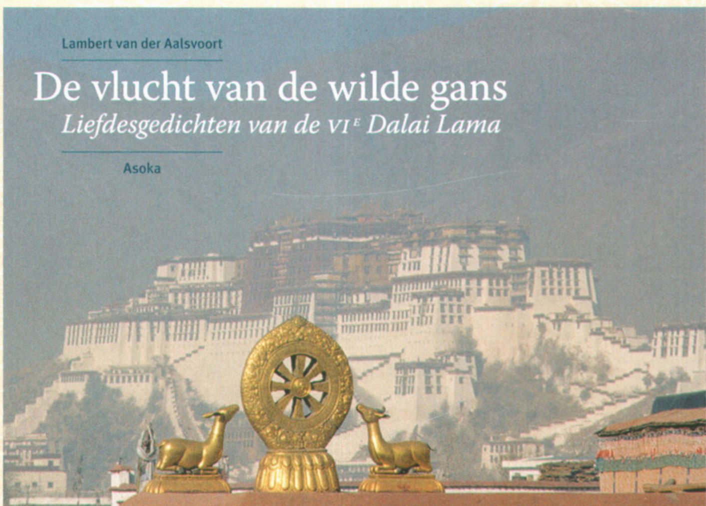


Prabhasa Dharma Roshi
Boeddha ben je zelf
208 pag., geïll., pb., €15,50
90-5670-068-5

AMA Samy
Zen Hart, Zen Geest
Op zoek naar je Oorspronkelijk Gelaat
272 pag., pb., €18,50
90-5670-136-3

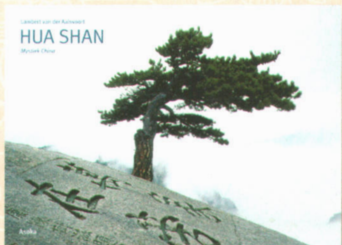
Erich Kaniok (red.)
Taal van de stilte
Verhalen en parabels uit Oost & West
[Dharma-Geschenk]
144 pag., geb., €9,95
90-5670-137-1





EERDER VERSCHENEN:

Lambert van der Aalsvoort
HUA SHAN
Mystiek China
48 pag., geb., €15,50
90-5670-125-8



Rients Ritskes
Zenmanagement
30 praktische zenlessen voor iedereen die zichzelf en anderen wil managen
96 pag., pb., €12,50
90-5670-142-8

Lambert van der Aalsvoort
De vlucht van de wilde gans
Liefdesgedichten van de VIᵉ Dalai Lama
48 pag., geb., €15,50
90-5670-140-1





Uitgeverij Asoka

POSTBUS 22102, 3003 DC ROTTERDAM | TEL.: 010-4113977 | FAX: 010-4113932 | E-MAIL: info@asoka.nl